



ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MILITUS DI
PUSKESMAS ANDONGSARI
KECAMATAN AMBULU**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

BENI INKA NUARI

16.1101.2052

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2018**

ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MILITUS
DI PUSKESMAS ANDONGSARI
KECAMATAN AMBULU**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**Beni Inka Nuari
16.1101.2052**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2018**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberikanku kesehatan, kemampuan, kesabaran, kemudahan, dan kesuksesan dalam menyusun tugas akhir ini. Skripsi ini dengan sepenuh hati kupersembahkan buat orang-orang yang telah memberikan warna indah dalam hidupku:

1. Ibuku yang sangat aku cintai Ibu Susinah yang telah memberikan dukungan dengan penuh kasih sayang dan do'a yang tak pernah putus dalam membimbing hidupku.
2. Istriku tercinta yang telah memberikan motivasi, semangat, dan setia menemaniku kala suka dan duka.
3. Dosen-dosenku yang telah sabar memberikan bimbingan menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember ini.
4. Terimakasih kepada dosen pembimbing Bpk Supriyadi, S.Kep., Ns., M.Kes dan Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. yang selalu memberikan motivasi untukku, peduli dan perhatian, ucapan terimakasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah beliau berikan sangatlah bermanfaat untukku.
5. Untuk teman – temanku S1 Keperawatan Fikes Unmuh Jember Kelas A dan B tahun 2016 terima kasih atas kerja samanya selama ini.
6. Untuk semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Terima kasih telah membantu sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(Q.S. Al-Baqorah: 286)

“ Tidak ada kesuksesan tanpa sebuah usaha dan tidak ada usaha yang barokah tanpa dengan diiringi Do'a ”

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES DI PUSKESMAS ANDONGSARI KECAMATAN AMBULU

Beni Inka Nuari
NIM. 1611012052

Artikel Jurnal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Artikel Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Februari 2018

Pembimbing I

Supriyadi, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19740425 200501 1006

Pembimbing II

Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0717058603

PENGESAHAN

HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MILITUS DI PUSKESMAS ANDONGSARI KECAMATAN AMBULU

Beni Inka Nuari
16.1101.2052

Dewan Penguji Ujian Artikel Jurnal Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Februari 2018

Penguji,

1. Ketua : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes (.....)
 NPK. 0112289
2. Penguji I : Ns. Supriyadi, S.Kep., M.Kes (.....)
 NIP. 19740425 200501 1006
3. Penguji II : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes (.....)
 NPK. 1503614

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 19701213 2005 01 2001

PENGUJI ARTIKEL JURNAL

Dewan Penguji Artikel Jurnal Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Februari 2018

Penguji I

(Luh Titi Handayani, S.Kep., Ns., M.Kes)
NPK. 0112289

Penguji II

(Supriyadi, S.Kep., Ns., M.Kes)
NIP. 19740425 200501 1006

Penguji III

(Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes)
NPK. 1503614

**HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MILITUS
DI PUSKESMAS ANDONGSARI
KECAMATAN AMBULU**

Beni Inka Nuari¹, Supriyadi², Cahya Tribagus Hidayat³

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Fikes UNMUH Jember. Jl. Karimata 49
Jember
Email:

^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, Jl Karimata 49
Jember
Email:

Abstrak

Perilaku pola makan adalah suatu ketepatan dan keteraturan pasien dalam penatalaksanaan jumlah, jenis, dan jadwal makan. Kadar gula darah adalah bahan bakar tubuh yang dibutuhkan untuk kerja otak, sistem saraf dan jaringan tubuh lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku pola makan dengan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes militus di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan *Retrospektif*. Populasi penelitian ini adalah lansia di Puskesmas Andongsari sebanyak 89 lansia, sampel yang diambil 73 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *Slovin*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, Analisa statistik menggunakan *uji spearman rho'* di dapatkan nilai ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$, nilai $r = 0,968$) yang berarti ada hubungan yang sangat kuat antara perilaku pola makan dengan kadar gula darah pada lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu. Penelitian ini direkomendasikan kepada tenaga kesehatan khususnya keperawatan komunitas untuk mensosialisasikan kepada penderita diabetes militus tentang pentingnya menjaga pola makan pada saat memberikan bimbingan diet diabetes.

Kata kunci: Perilaku pola makan, Gula darah pada lansia penderita diabetes militus
Daftar Pustaka 28 (2006-20014)

HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS ANDONGSARI KECAMATAN AMBULU

Beni Inka Nuari¹, Supriyadi², Cahya Tribagus Hidayat³

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Fikes UNMUH Jember. Jl. Karimata 49
Jember
Email:

^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, Jl Karimata 49
Jember
Email: Beniinka37@gmail.com

Abstract

Introduction: *Eating pattern behavior is patients' accuracy and regularity during implementing the number, type, and meal schedule. Blood glucose level is body's fuel which is needed for the works of brain, nerve system, and the other body tissues. The purpose of this research is to identify the association between eating pattern behavior with blood glucose level in elderly with diabetes mellitus in the area of Andongsari primary health center in Ambulu sub-district in Jember regency. Research design that is used is correlation by using retrospective approach. Population of this research is all elderly who currently live in the area of Andongsari Primary health center as many as 89 elderly people, with the sample of research is 73 respondents. Sampling technique which is used in this research is Slovin Formula. Collecting data process uses questionnaire, while statistics analysis uses Spearman Rho (p value 0,000, $\alpha = 0,05$, r correlation 0,968) which means there is strong association between eating pattern behavior with blood glucose level in elderly with diabetes mellitus in the area of Andongsari primary health center in Ambulu sub-district. This research is recommended for health practitioners especially community health nursing to disseminate information to people with diabetes mellitus about the importance of maintaining eating pattern especially at the time of providing guidance related to diabetes mellitus.*

Keywords: *Eating pattern behavior, Blood glucose level in Elderly with diabetes mellitus Bibliography 28 (2006-2014).*

PENDAHULUAN

Penyakit diabetes melitus (DM) merupakan sebuah penyakit, di mana kondisi kadar glukosa di dalam darah melebihi batas normal. Hal ini disebabkan karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin secara adekuat. Insulin adalah hormon yang dilepaskan oleh pankreas dan merupakan zat utama yang bertanggung jawab untuk mempertahankan kadargula darah dalam tubuh agar tetap dalam kondisi seimbang. Insulin berfungsi sebagai alat yang membantu gula berpindah ke dalam sel sehingga bisa menghasilkan energi atau disimpan sebagaicadangan energi (Mahdiana, 2010).

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Kehidupan itu akan diakhiri dengan proses penuaan yang berakhir dengan kematian (Hutapea, 2005). Menua (menjadi tua)

adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides 1994). Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup (Nugroho Wahyudi, 2000)

Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia. Berdasarkan riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia

terutama adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, osteo arthritis, masalah gigi-mulut, Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM).

Berdasarkan data organisasi kesehatan dunia (WHO) Indonesia merupakan urutan ke-4 terbesar dalam jumlah penderita Diabetes Melitus di dunia. Pada tahun 2006 jumlah penderita Diabetes Melitus di Indonesia mencapai 14 juta orang. Dari Jumlah tersebut baru 50% penderita yang sadar mengidap dan sekitar 30% diantaranya melakukan pengobatan rutin. Faktor lingkungan dan gaya hidup yang tidak sehat, seperti makan berlebihan, berlemak, kurang aktivitas dan stress berperan sangat besar sebagai pemicu Diabetes Melitus. Selain itu Diabetes Melitus juga bisa muncul karena adanya faktor keturunan (Sidhartawan, 2008)

Penyakit Diabetes (DM) merupakan ancaman kesehatan masyarakat global, dimana sekitar 90%

dari semua pasien yang menderita DM di seluruh dunia adalah tipe 2 (WHO, 2015). Angka insiden dan prevalensi DM di dunia cenderung meningkat setiap tahun (Sumangkut, Supit, Onibala, 2013). Penelitian epidemiologi menunjukkan peningkatan prevalen terutama DM tipe 2 berkaitan erat dengan pola makan yang buruk (Sudaryanto dan Setiyadi, 2014).

Berdasarkan laporan nasional Riskesdas (2007), Prevalensi penyakit Diabetes Melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 0,7% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,1%. Data ini menunjukkan cakupan diagnosis Diabetes Melitus oleh tenaga kesehatan mencapai 63,6%, lebih tinggi dibandingkan cakupan penyakit asma maupun penyakit jantung. Prevalensi Diabetes Melitus menurut provinsi, berkisar antara 0,4% di Lampung hingga 2,6% di DKI Jakarta. Terdapat 17 provinsi yang mempunyai prevalensi

Diabetes Melitus lebih tinggi dari angka nasional. Dari data Jawa Timur menunjukkan prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 1,0% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,3%.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, Angka kematian PTM meningkat dari 41,7% tahun 1995 menjadi 59,5% dan kasus dari 10 besar penyebab kematian di Indonesia, enam diantaranya tergolong PTM. Diabetes melitus 5,7%, tumor 5,7%, penyakit hati 5,2%, penyakit jantung iskemik 5,1%, dan penyakit saluran nafas bawah 5,1% (Dinas Kesehatan Jember, 2012)

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari register DM di Puskesmas Andongsari, pada bulan Januari 2013 sampai dengan bulan November 2015 jumlah penderita DM sebanyak 603 penderita dengan 289 penderita dengan usia lanjut yaitu di

atas 45 tahun, dengan kadar gula tidak terkontrol (30,7%). Dan pada bulan januari sampai dengan juli 2017 di dapatkan 92 penderita diabetes militus 89 (96,8%) diantaranya berusia diatas 45 tahun.

MATERIAL DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *korelasi*, menggunakan metode pendekatan *Retrospektif*. Penelitian yang dilakukan pada bulan januari 2018 di wilayah kerja Puskesmas Andongsari ini melibatkan para lansia usia ≥ 45 tahun yang menderita diabetes militus sejumlah 73 responden dan berdomisili di Puskesmas Andongsari. Penentuan sampel dengan menggunakan rumus *Slovin* sedangkan pengumpulan data menggunakan kuisisioner *skala likert*.

Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini kuantitatif menggunakan uji *Spearman Rho*.

HASIL

a. Karakteristik	Respoden	Laki-laki	22
		Perempuan	51
Berdasarkan Umur.		Total	73

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember

Umur	Frekuensi (responden)
45-59 tahun	41
60-69 tahun	22
≥70 tahun	10
Total	73

Berdasarkan Tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 45-59 Tahun yaitu 41 responden (56,2%) dan jumlah terkecil yang berusia ≥70 Tahun hanya 11 responden (30,1%)

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan bahwa responden

perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 51 responden dengan persentase 30,1% dan pada responden laki-laki 22 responden dengan persentase (69,9 %).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (responden)
SD	41
SMP	18
SMA	2
Perguruan Tinggi	0
Tidak Sekolah	12
Total	73

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Jenis Kelamin	Frekuensi (responden)
---------------	-----------------------

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa sebagian

besar responden

berpendidikan SD sebanyak 41 responden (56,2%) dan terkecil dengan responden tidak sekolah yaitu 12 responden (16,4%).

d. Karakteristik Responden

Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Pekerjaan	Frekuensi (responden)	Persentase (%)
Buruh	15	20,5
Petani	16	21,9
Pegawai sipil	5	6,8
Wiraswasta	7	9,6
Tidak bekerja	30	41,1
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan bahwa sebagian besar 30 responden (41,1%) tidak bekerja dan yang terkecil yaitu 5 responden (6,8%) dengan pekerjaan sebagai pegawai sipil.

a. Perilaku Pola Makan

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pola Makan di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Pola Makan	Frekuensi (responden)
Baik	6
Cukup	30
Kurang	37
Total	73

Berdasarkan tabel 5.5 diatas

menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku pola makan yaitu

sejumlah 37 responden memiliki perilaku pola makan yang kurang.

b. Kadar Gula Darah Lansia

Tabel 5.6
Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Gula darah	Frekuensi (responden)
Normal	36
Tidak Normal	37
Total	73

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan

bahwa sebagian besar 37 responden (50,7%) tergolong memiliki kadar gula darah yang tidak normal.

c. Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Peningkatan Kadar Gula darah Pada Lansia Penderita Diabetes Militus di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Tabel 5.7
 Hubungan Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Militus Di puskesmas Andongsari kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Perilaku Pola Makan	Kadar Gula Darah		Total
	Normal	Tidak Normal	
Baik	6 100%	0 0%	6 100%
Cukup	30 100%	0 0%	30 100%
Kurang	0 0%	37 45%	37 100%
Total	36 49,3%	37 50,7%	73 100%

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa ada 30 responden yang tergolong memiliki kadar gula darah normal, ternyata mempunyai perilaku pola

makan yang cukup. Sedangkan dari 37 responden yang tergolong memiliki kadar gula darah tidak normal, ternyata mempunyai perilaku pola makan yang Kurang. Hal ini dipertegas dengan uji korelasi *Spearman* r_s menunjukkan bahwa hasil *p-value* adalah 0,000, nilai ini

lebih kecil, dari *level of significance* yang ditetapkan dalam penelitian yaitu ($\alpha = 0,05$) yang $P= 0,000$ $r= 0,968$ artinya H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang kuat antara perilaku pola makan dengan peningkatan

kadar gula darah pada lansia penderita diabetes militus di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember

(*p-value* = 0,000; α = 0,05; $r = 0,968$).

Koefisien korelasi sebesar 0,968 tersebut menunjukkan bahwa semakin baik perilaku pola makan maka nilai kadar gula darah akan semakin baik (normal), karena interval koefisien tersebut diantara 0,80 – 1,000. Jadi terdapat hubungan yang sangat kuat antara perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini, lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember sebagian

besar perilaku pola makan tergolong kurang baik yaitu sejumlah 37 responden (50,7%). Sedangkan sebagian kecil perilaku pola makan tergolong baik berjumlah 6 (23,3%) responden.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Pola makan adalah suatu ketepatan dan keteraturan pasien dalam penatalaksanaan jumlah, jenis, dan jadwal makan. Seseorang dikatakan berpola makan baik apabila telah melakukan tiga indikator diet yaitu tepat jumlah, jadwal dan jenis. Sebaliknya, apabila seseorang tidak melakukan kurang dari tiga indikator diet maka pola makan pasien diabetes tersebut kurang baik. Pola makan adalah

gambaran tentang jenis, Sumber dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari yang sudah merupakan kebiasaan yang berlaku dalam suatu kelompok masyarakat (Persagi, 2009). Tubuh kita secara umum membutuhkan diet seimbang untuk menghasilkan energi untuk melakukan fungsi fungsi vital. Terlalu banyak makanan, akan menghambat pankreas untuk menjalankan fungsi sekresi insulin, jika sekresi insulin terhambat maka kadar gula dalam darah akan meningkat. Orang-orang yang terbiasa mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat seperti biskuit, coklat, es cream dan lain sebagainya sangat berpotensi untuk terserang penyakit diabetes melitus (Waspadji, 2004).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar gula darah. Sesuai dengan teori yang

mengatakan makanan memegang peranan yang penting dalam peningkatan kadar gula darah. Faktor makanan juga merupakan faktor utama yang bertanggung jawab sebagai penyebab diabetes. Mayoritas perilaku pola makan lansia kurang baik karena kurangnya pengetahuan tentang bagaimana pola makan yang baik, hal itu bisa terlihat dari tingkat pendidikan responden yang mayoritas berpendidikan SD berjumlah 41 responden. Masih sering kita jumpai masyarakat yang mempunyai persepsi salah terhadap mutu bahan makanan, yang dalam mengkonsumsi sehari-hari lebih mengutamakan nasi dari pada bahan makan yang lain, mereka menganggap bahwa dengan makan nasi, semua zat gizi yang diperlukan tubuh bisa terpenuhi selain itu ditemukan bahwa sebagian besar para responden

kurang dalam mengonsumsi buah, teh tawar dan jadwal makan selingan masih sangatlah rendah. Sebagian responden kurang memahami jadwal kapan makan pagi, makan siang dan makan sore.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini yang dilakukan di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember didapatkan bahwa sebagian besar 37 responden (50,7%) tergolong memiliki kadar gula darah yang tidak normal dan 36 responden (49,3%) tergolong memiliki kadar gula darah yang normal. Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa nilai median dari kadar gula darah responden bernilai 2,00 tahun, dan standar deviasi 0,503.

Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan terus menerus dari

tahun ke tahun. Diabetes adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) yang diakibatkan oleh gangguan sekresi insulin, dan resistensi insulin atau keduanya. Hiperglikemia yang berlangsung lama (kronik) pada Diabetes Melitus akan menyebabkan kerusakan gangguan fungsi, kegagalan berbagai organ, terutama mata, organ, ginjal, saraf, jantung dan pembuluh darah lainnya (Suastika K., *et al.*, 2011).

Diabetes mellitus tipe biasanya terjadi setelah usia 30 tahun dan semakin sering terjadi setelah usia 40 tahun, selanjutnya terus meningkat pada usia lanjut. Kejadian usia lanjut dengan gangguan toleransi glukosa mencapai 50-92% (Rochman dalam Sudoyo, 2006). Sekitar 6% individu berusia 45-64 tahun dan

11% individu berusia lebih dari 65 tahun menderita DM tipe II (Ignatovicus & Workman, 2006). Proses menua yang berlangsung setelah usia 30 tahun mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia. Perubahan dimulai dari tingkat sel, berlanjut pada tingkat jaringan dan akhirnya pada tingkat organ, yang dapat mempengaruhi fungsi homeostasis (Price and Wilson, 2006).

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa usia diatas 30 tahun dan kenaikan kadar gula darah semakin sering terjadi setelah usia 40 tahun, sehingga semakin meningkat usia maka prevalensi DM dan gangguan toleransi glukosa semakin tinggi. lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember sebagian besar kadar gula yang tidak normal hal ini dikarenakan

memang responden adalah pasien diabetes melitus. Namun selain faktor adanya penyakit diabetes melitus tersebut, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kadar gula darah adalah karena faktor makan.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini, lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember sebagian besar perilaku pola makan tergolong kurang yaitu sejumlah 37 responden (50,7%). .sedangkan yang terkecil perilaku pola makan tergolong baik berjumlah 6 (23,3%) responden. Sedangkan peningkatan kadar gula darah pada lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember bahwa sebagian besar 37 responden (50,7%) tergolong memiliki kadar gula darah yang tidak normal dan 36 responden (49,3%) tergolong memiliki kadar gula darah yang normal.

Berdasarkan analisis bivariat diperoleh tabulasi silang antara variabel antara perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember menunjukkan bahwa ada 30 responden yang tergolong memiliki kadar gula darah normal, ternyata mempunyai perilaku pola makan yang cukup. Sedangkan dari 37 responden yang tergolong memiliki kadar gula darah tidak normal, ternyata mempunyai perilaku pola makan yang kurang dan 6 responden yang tergolong memiliki kadar gula darah normal ternyata mempunyai perilaku pola makan yang baik.

Berdasarkan uji *spearman* r_s dengan menggunakan SPSS menunjukkan hasil uji statistik pada penelitian ini diperoleh p value $< p$ alpha (0.000 $<$ 0.05) sehingga secara parsial ada

hubungan antara perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif. Hal ini dibuktikan dengan interpretasi nilai korelasi koefisien sebesar 0,968 dan nilai tersebut berada pada interval koefisien diantara 0,80 –1, 000 dan nilai tersebut diinterpretasikan memiliki hubungan yang sangat kuat, yang artinya semakin baik perilaku pola makan maka kadar gula darah akan semakin baik juga/normal.

Berdasarkan uji *spearman* r_s dengan menggunakan SPSS menunjukkan hasil uji statistik pada penelitian ini diperoleh p value $< p$ alpha (0.000 $<$ 0.05). Peneliti berasumsi bahwa penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang sangat kuat antara ada hubungan antara perilaku pola makan dengan peningkatan kadar

gula darah pada lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Perilaku pola makan yang baik cenderung memiliki kadar gula yang baik begitu juga sebaliknya jika perilaku pola makan yang kurang cenderung mengalami masalah pada nilai kadar gula. Perubahan dan ketidakstabilan kadar gula dipengaruhi beberapa faktor seperti perilaku waktu makan yang tidak sesuai, jumlah makanan yang dimakan, jenis makanan yang dikonsumsi. Lansia yang memiliki kadar glukosa darah tidak terkontrol/tidak normal masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini menyebabkan menyebabkan konsumsi bahan makanan yang dibuat dari tepung seperti roti putih, dan nasi menjadi berlebihan yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah

Ketidakstabilan kadar gula darah lansia dapat dipengaruhi juga oleh pekerjaan. Kebanyakan dari lansia bestatus tidak bekerja. Pekerjaan salah satu untuk melatih aktifitas fisik lansia. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan mempengaruhi kadar gula darah. Pada pasien diabetes melitus, aktivitas sedentary harus dihindari seperti menonton televisi, menggunakan internet, dan duduk santai. Peningkatan aktivitas fisik tinggi seperti jalan cepat, bersepeda, dan olah otot dianjurkan. semakin tinggi aktivitas fisik semakin rendah kadar glukosa darah.

. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagaimana berikut ini:

1. Sebagian besar perilaku pola makan responden tergolong kurang baik, hal ini didapat dengan cara memberikan kuesioner tentang pola makan.
2. Sebagian besar responden tergolong memiliki kadar gula darah yang tidak normal, hal ini didapat dengan cara mengukur gula darah responden secara acak.
3. Ada hubungan antara antara perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia di Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Saran

1. Untuk Institusi pelayanan Puskesmas
Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas dan kader untuk menambah wawasan serta keterampilan dalam bidang keperawatan komunitas terutama

dalam mempelajari konsep perilaku pola makan lansia dengan penyakit DM. Puskesmas di harapkan dapat memberikan penyuluhan kesehatan kepada penderita DM terkait pola makan terutama pada konsumsi buah, teh tawar dan makan selingan masih sangatlah rendah. Hal ini dapat dilakukan dengan efektif bersama kader-kader posyandu yang terlebih dahulu di berikan pendidikan kesehatan terkait perilaku diit diabetes yang benar.

2. Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan pada mahasiswa setelah membaca skripsi ini dapat berfikir lebih kritis dan dapat mengambil manfaat sebagai penambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan khususnya dalam area keperawatan komunitas yang berkaitan dengan hubungan antara perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah pada

lansia dapat di peroleh manfaat guna peningkatan ilmu kesehatan dan dunia kesehatan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini tidak dibahas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia, untuk itu diharapkan adanya penelitian tindak lanjut. Adapun hal-hal yang perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pola makan dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia keluarga tersebut agar hasilnya lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes. 2008. Metode Pencegahan dan Penanggulangan Faktor Risiko Diabetes Mellitus. Jakarta: Depkes RI

Mahdiana, R. 2010. Mencegah Penyakit Kronis Sejak Dini. Yogyakarta: Tora Book.

Perkeni. 2006. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia. (<http://www.kedokteran.info/konsensu>

[spengelolaan-dan-pencegahan-diabetes-mellitustipe-2-di-indonesia-2006.html.PDF](http://www.kedokteran.info/konsensu/spengelolaan-dan-pencegahan-diabetes-mellitustipe-2-di-indonesia-2006.html.PDF)).

Mahendra B, Krisnatuti D, Tobing A, & Alting AZB. 2008. Care Yourself, Diabetes Mellitus. Jakarta: Penebar Plus.

Suyono, S. 2009. Kecenderungan Peningkatan Jumlah Penyandang Diabetes, dalam Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2008. Profil Kesehatan Kota. Jawa Timur

Price, SA. 2006. Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Edisi ke-6. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Soegondo, S. 2007. Diagnosis dan klasifikasi Diabetes Melitus terkini. Dalam Penatalaksanaan Diabetes Mellitus terpadu. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Guyton AC, Hall JE. 2006. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Dana Galih Pratikta 2012, hubungan pola makan dengan proses penyembuhan luka episiotomi pada ibu post partum di rsud dr. soebandi Jember

Sugiyono. 2004. Metode Penelitian.. Bandung: Alfabeta

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI), 2011. Konsensus

- Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe2 di Indonesia 2011. Jakarta
- Prawirohardjo,S. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. (Jakarta: Rineka Cipta 2007)
- Sudaryanto dan Stiyadi, 2014. Epidemiologi Diabetes Tipe 2
- Badan Pusat Statistik. (2011). Statistik penduduk lanjut usia 2010: hasil sensus penduduk 2010. Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. (Jakarta: Rineka Cipta 2007).
- Notoatmodjo, Prof. Dr. Soekidjo. 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandra, Budiman. 2006. Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas. Jakarta: EGC.
- Pranaka, Kris. 2010. Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Stanley M, Patricia GB.2006. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Maryam RS, ekasari MF, dkk .2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba
- Pranaka, Kris. 2010. Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Stanley M, Patricia GB.2006. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Maryam RS, ekasari MF, dkk .2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba
- Tamher,s,noorkasiani.2009.kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan. Jakarta:salemba medika
- Dr. Soekidjo Notoatmodjo (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Edisi Revisi. Rineka Cipta
- L Herlinah, [W Wiarsih](#), E Rekawati - Jurnal Keperawatan ..., 2013 - jurnal.unimus.ac.id