

Gambaran Gaya Hidup dan Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Desa Paranglompoo Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa

Samudra¹, Muhamad Isnaini², Rudi Salam³, Asrul Muarif⁴

¹Program Studi DIII Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

²Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng

^{3,4} Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

E-mail: ¹samudra07072003@mail.com, ²azkaisnaini07@mail.com, ³rudisalamrifat@mail.com,

⁴asrulmuarif7@gmail.com

Abstract

An unhealthy lifestyle, combined with an irregular eating pattern, triggers a decline in health levels and increases the risk of various diseases, including Diabetes Mellitus. Diabetes mellitus is a chronic condition that occurs when the body cannot produce enough insulin or cannot use insulin effectively. The purpose is to determine the lifestyle and incidence of Type II diabetes mellitus in Paranglompoo village, Bontolempangan sub-district, Gowa district. The type of research used is quantitative with a descriptive design. The results of the research conducted in Paranglompoo Village show that the majority of respondents have a fairly good lifestyle, with 30 people (71%). Meanwhile, only 5 respondents (12%) have a good lifestyle, and the remaining 7 people (17%) have a less than ideal lifestyle. Based on the research involving 42 respondents regarding lifestyle and the occurrence of Type II Diabetes Mellitus, it can be concluded that the majority of respondents have a lifestyle in the fair category. Although not considered poor, a fair lifestyle is still not ideal and has the potential to increase the risk of diabetes if it is not immediately improved to a consistent healthy lifestyle.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus; Lifestyle; Diabetes incidence; Risk factors; Descriptive study.

Abstrak

Gaya hidup yang tidak sehat, disertai pola makan yang tidak teratur, menjadi pemicu menurunnya tingkat kesehatan dan meningkatnya risiko terserang berbagai penyakit, salah satunya adalah Diabetes Melitus. Penyakit Diabetes melitus adalah kondisi kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin dengan efektif. Tujuan untuk Mengetahui Gambaran gaya hidup dan kejadian penyakit diabetes melitus Tipe II di desa Paranglompoo kecamatan bontolempangan kabupaten Gowa. Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Paranglompoo, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang cukup baik, yaitu sebanyak 30 orang (71%). Sementara itu, responden dengan gaya hidup baik hanya berjumlah 5 orang (12%), dan sisanya, sebanyak 7 orang (17%), menunjukkan gaya hidup yang kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 42 responden mengenai gambaran gaya hidup dan kejadian penyakit Diabetes Melitus Tipe II dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup dalam kategori cukup, Meskipun tidak tergolong buruk, Gaya hidup yang cukup tetap belum ideal dan berpotensi meningkatkan resiko terkena diabetes jika tidak segera di tingkatkan menjadi gaya hidup sehat yang konsisten.

Kata Kunci: Diabetes melitus tipe II; Gaya hidup; Kejadian diabetes melitus; Masyarakat; Penelitian deskriptif.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat tubuh tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Kondisi ini menyebabkan hiperglikemia yang apabila tidak dikendalikan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius pada organ tubuh. Diagnosis DM ditegakkan melalui pemeriksaan kadar glukosa darah yang menunjukkan peningkatan di atas nilai normal. Hingga saat ini, diabetes melitus menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus mengalami peningkatan di berbagai negara, baik negara maju maupun berkembang (Azis, Muriman, & Burhan, 2020).

Diabetes melitus lebih sering ditemukan pada kelompok usia dewasa, khususnya usia 45 tahun ke atas. Namun demikian, dalam beberapa tahun terakhir prevalensi penyakit ini mulai meningkat pada kelompok usia yang lebih muda. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan pola hidup, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya kejadian obesitas. Penyakit ini berkembang secara perlahan dan belum dapat disembuhkan secara total sehingga penerapan gaya hidup sehat sejak usia dini menjadi langkah penting dalam mencegah perkembangan penyakit maupun komplikasi yang ditimbulkannya (World Health Organization, 2024).

Secara global, jumlah penderita Diabetes Melitus Tipe II terus mengalami peningkatan dalam lima tahun terakhir. Penyakit ini merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menempati peringkat ketujuh sebagai penyebab kematian terbanyak. Peningkatan kasus tersebut menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup masyarakat belum mampu menekan laju pertumbuhan penyakit diabetes secara optimal (Saeedi et al., 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa diabetes melitus termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menjadi prioritas utama dalam penelitian penyakit degeneratif di dunia. WHO memperkirakan lebih dari 346 juta penduduk dunia hidup dengan diabetes. Sementara itu, International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 537 juta orang dewasa atau satu dari sepuluh penduduk dunia menderita diabetes. Penyakit ini juga menyebabkan sekitar 6,7 juta kematian setiap tahunnya atau setara dengan satu kematian setiap lima detik. China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia termasuk lima negara dengan jumlah penderita diabetes melitus terbanyak di dunia.

Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes meningkat dari sekitar 10,7 juta orang pada tahun 2019 menjadi 19,5 juta orang pada tahun 2021. Peningkatan tersebut menempatkan Indonesia pada urutan kelima negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia (Fitrah, Susanti, & Jusriadi, 2024).

Di tingkat Provinsi Sulawesi Selatan, Dinas Kesehatan mencatat sebanyak 190.173 penderita diabetes melitus pada tahun 2021. Tingginya angka kejadian tersebut berkaitan erat dengan rendahnya penerapan pola hidup sehat sehingga menyebabkan kadar glukosa darah meningkat secara kronis (Mustika, 2024). Selain itu, laporan rutin Penyakit Tidak Menular (PTM) Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2022 menunjukkan bahwa Kabupaten Gowa memiliki 7.599 kasus diabetes melitus (Anwar & Lukman, 2023).

Gaya hidup merupakan pola perilaku yang dijalankan seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi salah satu indikator kualitas hidup. Individu yang menerapkan gaya hidup sehat umumnya memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, kebiasaan hidup, serta kondisi lingkungan yang mendukung kesehatan. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurang berolahraga, merokok, serta pengelolaan stres yang buruk dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, termasuk diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke (Astuti, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup merupakan faktor risiko utama terjadinya Diabetes Melitus Tipe II. Urbanisasi yang pesat, perubahan pola konsumsi makanan, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya tingkat stres menjadi penyebab meningkatnya prevalensi diabetes, khususnya di wilayah perkotaan (Murtiningsih et al., 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga melaporkan bahwa proporsi penderita diabetes usia 18–59 tahun lebih tinggi pada kelompok yang kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan kelompok yang memiliki aktivitas fisik cukup. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui penerapan gaya hidup sehat menjadi strategi penting dalam pengendalian penyakit diabetes (Fitrah et al., 2024).

Pola makan yang tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat, disertai kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta manajemen stres yang kurang baik terbukti meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe II. Sebaliknya, penerapan pola makan bergizi seimbang, olahraga secara teratur, tidur yang cukup, serta pengelolaan stres yang baik dapat membantu mengendalikan kadar glukosa darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes.

Penelitian Elisabeth et al. (2024) yang berjudul Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Royal Prima Medan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe II. Faktor-faktor yang berhubungan meliputi pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pengelolaan stres, serta pola tidur.

Data awal yang diperoleh dari laporan Program Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Bontolempangan II menunjukkan bahwa di Desa Paranglompoo, Kecamatan Bontolempangan, Kabupaten Gowa terdapat 32 kasus Diabetes Melitus Tipe II selama periode Januari–November 2024. Jumlah tersebut meningkat menjadi 42 kasus pada Februari 2025. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan, pelayanan terhadap pasien diabetes dilakukan melalui kunjungan rumah untuk memantau kadar glukosa darah sekaligus mengevaluasi kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat.

Meningkatnya jumlah kasus Diabetes Melitus Tipe II di Desa Paranglompoo menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Mengingat gaya hidup merupakan faktor yang dapat dimodifikasi, maka diperlukan penelitian untuk menggambarkan kondisi gaya hidup penderita diabetes melitus di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Gaya Hidup dan Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Desa Paranglompoo, Kecamatan Bontolempangan, Kabupaten Gowa Tahun 2025." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi gaya hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif yang lebih efektif untuk menurunkan angka kejadian maupun komplikasi penyakit diabetes di wilayah tersebut.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis atau menggambarkan suatu fenomena secara objektif (Sugiyono, 2022). Adapun penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta, karakteristik, atau fenomena yang sedang diteliti tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018).

Dalam penelitian ini, desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan gaya hidup pada penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Paranglompoa, Kecamatan Bontolempangan, Kabupaten Gowa, sehingga diperoleh informasi mengenai kondisi gaya hidup responden berdasarkan karakteristik yang diteliti.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian ini akan dilakukan di Desa Paranglompoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten gowa. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pasien DM rawat jalan di puskesmas Bontolempangan II kecamatan Bontolempangan kabupaten Gowa yaitu sebanyak 42 orang. Sampel penelitian menurut (Sugiyono, 2022) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner gaya hidup yang digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu Yusmawati tahun 2016, terdiri dari 20 pertanyaan kuesioner ini mengukur 5 bentuk kebiasaan yaitu pola makan, aktifitas fisik, tingkat stres, kebiasaan merokok, dan kebiasaan mengonsumsi alkohol.

Pengolahan dan Analisis Data

1. Langkah penelitian dan pengolahan data

Langkah dan prosedur analisa data antara lain sebagai berikut (Sujarweni, 2014):

- a. Tahap pengumpulan data, dilakukan melalui instrumen pengumpulan data.
- b. Tahap editing, yaitu memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data.
- c. Tahap koding, yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menurut variabel yang diteliti.
- d. Tahap tabulasi data, yaitu mencatat atau entri data kedalam tabel induk penelitian.
- e. Tahap pengujian kualitas data, yaitu menguji validitas dan reliabilitas instrumen pengumpulan data.
- f. Tahap mendeskripsikan data, yaitu tabel frekuensi atau diagram, serta sebagai ukuran tendensi sentral, maupun ukuran disperse. Tujuannya memahami karakteristik data sampel penelitian.
- g. Tahap pengujian hipotesis, yaitu tahap pengujian terhadap proposisi yang dibuat, apakah proposisi tersebut ditolak atau diterima, serta bermakna atau tidak. Atas dasar pengujian hipotesis inilah selanjutnya keputusan dibuat.

2. Tahap Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis Univariat, adalah analisis yang dilakukan pada sebuah variabel. Dalam suatu penelitian, baik yang diperoleh melalui observasi, wawancara, kuisisioner, maupun dokumentasi, analisis univariat dapat disajikan dalam bentuk: Distribusi frekuensi, tendensi sentral dan nilai sebar dari variabel.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, dan Pendidikan pada Penderita DM Tipe II

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	36
Perempuan	27	64
Usia		
25-35 tahun	2	5
36-45 tahun	14	33
46-55 tahun	17	40
56-65 tahun	7	17
>70 tahun	2	2
Pendidikan		
Tidak Sekolah	7	17
Tamat SD	19	45
Tamat SMP	11	26
Tamat SMA/SMK	5	12
Total	42	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel karakteristik responden, diketahui bahwa dari total 42 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 orang (64%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 15 orang (36%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 46–55 tahun yaitu sebanyak 17 orang (40%), diikuti usia 36–45 tahun sebanyak 14 orang (33%), usia 56–65 tahun sebanyak 7 orang (17%), sedangkan usia 25–35 tahun dan usia lebih dari 70 tahun masing-masing berjumlah 2 orang (5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir tamat Sekolah Dasar (SD), yaitu sebanyak 19 orang (45%), diikuti tamat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 11 orang (26%), tidak pernah sekolah sebanyak 7 orang (17%), dan tamat Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan (SMA/SMK) sebanyak 5 orang (12%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita Diabetes Melitus Tipe II dalam penelitian ini adalah perempuan, berada pada kelompok usia 46–55 tahun, serta memiliki tingkat pendidikan terakhir tamat SD.

Gaya Hidup

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita DM Tipe II

Gaya Hidup/Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	5	12
Cukup	30	71
Kurang	7	17
Total	42	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan distribusi responden menurut gaya hidup pada aspek pola makan, diketahui bahwa dari 42 responden, sebagian besar memiliki pola makan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 30 orang (71%). Selanjutnya, responden yang memiliki pola makan kurang berjumlah 7 orang (17%), sedangkan responden dengan pola makan baik hanya sebanyak 5 orang (12%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Paranglombo memiliki pola makan yang tergolong cukup, namun masih terdapat responden yang memiliki pola makan kurang sehingga perlu mendapatkan perhatian melalui edukasi dan pembinaan mengenai penerapan pola makan sehat sebagai upaya pengendalian kadar glukosa darah dan pencegahan komplikasi diabetes.

PEMBAHASAN

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang di peroleh dari Desa paranglompoo menunjukkan bahwa penderita penyakit diabetes Tipe II di Desa paranglompoo, lebih banyak penderita dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden (64%) dan laki-laki sebanyak 15 responden (36%).

Perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus dibandingkan laki-laki. Salah satu faktor utama yang berperan adalah kehamilan, yang secara signifikan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan metabolik ini. Selain itu, secara fisik, perempuan cenderung memiliki potensi peningkatan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih besar, terutama saat hamil maupun pasca-kehamilan. Hal ini menjadikan prevalensi diabetes melitus pada perempuan lebih tinggi, karena perubahan hormonal dan berat badan yang menyertai fase-fase kehidupan perempuan memberikan kontribusi nyata terhadap meningkatnya risiko penyakit ini (Komariah, 2020).

2. Umur

Berdasarkan data yang di peroleh dari Desa paranglompoo menunjukkan bahwa penderita penyakit diabetes Tipe II di Desa paranglompoo, lebih banyak penderita berumur 46-55 tahun (40%). Penelitian menunjukkan adanya hubungan erat antara usia dan kadar gula darah puasa, di mana individu berusia ≥ 45 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan kadar gula darah. Seiring bertambahnya usia, sensitivitas tubuh terhadap insulin cenderung menurun. Proses penuaan ini berdampak langsung pada regulasi glukosa, karena fungsi organ tubuh terutama pancreas mengalami penurunan fisiologis yang signifikan setelah usia 40 tahun. Akibatnya, kemampuan tubuh untuk mengatur kadar gula darah tidak lagi seefektif saat usia muda, sehingga meningkatkan potensi terjadinya diabetes melitus (Sukmawati and Ekasasi 2020).

3. Pendidikan

Berdasarkan data yang di peroleh dari Desa paranglompoo menunjukkan bahwa penderita penyakit diabetes Tipe II di Desa paranglompoo, Tidak sekolah ada 7 orang (17%), Yang tamat SD ada 19 orang (45%), Yang Tamat SMP ada 11 orang (26%), dan yang tamat SMA ada 5 orang (12%). Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima kondisi dirinya saat mengalami gejala penyakit. Mereka cenderung lebih cepat menyadari adanya gangguan kesehatan dan segera mencari pertolongan medis dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang berpendidikan lebih rendah. Hal ini karena pendidikan yang lebih tinggi biasanya sejalan dengan pengetahuan yang lebih luas tentang kesehatan. Dengan pengetahuan tersebut, individu lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dan melakukan pencegahan sejak dini. Berdasarkan hasil penelitian, orang dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki risiko yang lebih rendah terkena diabetes melitus, karena mereka lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kesehariannya (Ningsi, Mutmainna, and Zaenal 2021).

4. Gambaran gaya hidup dan kejadian penyakit diabetes tipe II di desa paranglompoo kecamatan bontolempangan kabupaten gowa

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran gaya hidup dan kejadian penyakit diabetes melitus tipe II di Desa Paranglompoo, diperoleh data dari 42 responden. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu terdapat 7 orang (17%) yang menjalani gaya hidup baik, Sedangkan yang termasuk gaya hidup cukup baik sebanyak 30 orang (71%), dan yang termasuk kategori gaya hidup kurang baik sebanyak 5 orang (12%)

Dari 42 responden terdapat hasil penelitian menunjukkan bahwa 5 orang (12%) masuk kategori baik dengan perilaku atau kebiasaan yaitu:

1. Pola.makan: responden mengatakan sudah berhenti mengomsumsi nasi putih,dan di ganti dengan memakan nasi merah dan beras jagung,klien mengatakan sering makan sayur dan buah-buahan.
2. Aktifitas fisik: responden rata-rata sebagian besar adalah petani responden mengatakan setiap hari ke kebun dan ke sawah untuk bekerja
3. Stres: responden mengatakan jarang merasa stres,jika klien stres klien bercerita dengan keluarganya
4. Kebiasaan merokok: Responden mengatakan sudah berhenti merokok sejak mengetahui dirinya menderita penyakit diabetes
5. Kebiasaan mengomsumsi Alcohol:responden mengatakan tidak mengomsumsi alcohol 1 tahun terakhir ini.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan dari 42 responden terdapat 7 orang (17%) masuk dalam kategori kurang baik dengan perilaku:

1. Pola makan: Pola makan tidak teratur dan juga sering mengomsumsi makanan siap saji seperti mie instan
2. Aktifitas fisik: responden responden mengatakan tidak pernah berolahraga
3. Stres:responden mengatakan mudah marah gampang emosi
4. Kebiasaan merokok: responden mengatakan susah untuk berhenti merokok dan biasa menghabiskan 1 bungkus rokok dalam sehari.
5. Kebiasaan mengomsumsi alcohol: responden mengatakan sering mengomsumsi tuak dan biasanya 3x dalam seminggu.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan dari 42 responden terdapat 30 orang (71%) masuk dalam kategori Gaya hidup cukup dengan perilaku:

1. Pola makan: Pola makan teratur responden makan 3x sehari jarang mengomsumsi nasi putih dan makanan siap saji.
2. Aktifitas fisik: responden mengatakan sering jalan santai di pagi hari.
3. Stres: responden mengatakan jarang mengalami stress dan ketika stress atau banayak fikiran responden bercerita dengan keluarga.
4. Kebiasaan merokok: responden mengatakan sudah mengurangi tapi belum bias berhenti sepenuhnya responden merokok hanya 3x sehari
5. Kebiasaan mengomsumsi alcohol:responden mengatakan tidak mengomsumsi alcohol di 1 tahun terakhir ini.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat masih berada pada tingkat gaya hidup yang belum optimal. Meskipun tidak tergolong buruk, gaya hidup yang cukup tetap belum ideal dan berpotensi meningkatkan risiko terkena diabetes jika tidak segera ditingkatkan menjadi gaya hidup sehat yang konsisten.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Azis, Muriman, and Burhan 2020), Banyak diantara penderita DM yang masih menjalani gaya hidup tidak sehat dan mengarah kepada gaya hidup yang negatif. Penyebabnya karena pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang dimaksud masih banyak penderita DM makan tidak teratur dan kurang mengomsumsi buah dan sayur. Serta tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin atau tidak berolahraga.

Asumsi peneliti didukung oleh berbagai temuan yang menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap kondisi penderita diabetes melitus (DM). Salah satu aspek krusial adalah pola makan. Penelitian menyebutkan bahwa menjaga pola makan merupakan bagian penting dari empat pilar penatalaksanaan DM. Banyak penderita diabetes yang kurang memperhatikan asupan makanan seimbang, sehingga kadar gula darah meningkat akibat ketidakseimbangan insulin. Diet yang tepat terbukti mampu membantu mengontrol gula darah, bahkan meningkatkan peluang kesembuhan. Sebaliknya, pola makan yang buruk akan memperburuk kondisi penderita. Selain pola makan, gaya hidup yang kurang baik juga tampak dari rendahnya aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden menghabiskan banyak waktu untuk menonton televisi dan jarang berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik berdampak pada sirkulasi darah dan metabolisme tubuh, yang menyatakan bahwa latihan jasmani, khususnya kontraksi otot-otot kaki secara berkelanjutan, mampu mengaktifkan pompa vena dan memperlancar aliran darah. Aliran darah yang baik membantu distribusi nutrisi ke sel-sel tubuh, memperbaiki fungsi saraf, dan mencegah komplikasi seperti neuropati serta ulkus kaki diabetik. Stres juga menjadi faktor penting. Beberapa responden menunjukkan tingkat stres yang tinggi dan memiliki mekanisme koping yang rendah. Kondisi ini dapat meningkatkan kadar glukosa darah, memperburuk gejala stres dan DM memiliki hubungan erat, terutama pada masyarakat perkotaan. Gaya hidup modern, tekanan sosial, dan berbagai masalah kesehatan yang menyertai dapat menurunkan kondisi fisik dan mental, sehingga memicu stres kronis yang berdampak langsung pada kadar gula darah.

Faktor gaya hidup lainnya yang menjadi perhatian adalah kebiasaan merokok dan paparan asap rokok. Dalam penelitian ini, meskipun sebagian responden bukan perokok aktif, mereka tetap sering terpapar asap rokok. Nikotin yang terhirup dapat menyebar ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, berubah menjadi kotinin, dan merangsang pelepasan hormon kortisol, yang pada akhirnya meningkatkan kadar glukosa. Temuan ini dan menjelaskan bahwa merokok menyebabkan stres oksidatif, peradangan sistemik, disfungsi sel beta pankreas, serta resistensi insulin yang memperburuk kondisi diabetes. Selain itu, konsumsi alkohol juga berperan dalam memperburuk gaya hidup penderita DM. Alkohol dapat memengaruhi metabolisme glukosa dan fungsi hati. Konsumsi alkohol berlebihan mengganggu keseimbangan insulin, memicu lonjakan atau penurunan kadar gula darah secara drastis, serta berisiko menurunkan kesadaran penderita akan gejala hipoglikemia. Alkohol juga dapat meningkatkan stres dan menyebabkan gangguan tidur, yang keduanya berdampak negatif terhadap pengendalian gula darah. Dalam konteks ini, responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol menunjukkan kecenderungan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Derlina Tahun 2024, bahwa pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, serta konsumsi alkohol merupakan faktor-faktor utama yang menyebabkan gaya hidup kurang baik pada penderita diabetes melitus. Gaya hidup ini secara langsung berdampak pada peningkatan kadar gula darah dan penurunan kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, intervensi gaya hidup menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan DM yang lebih efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 42 responden mengenai gambaran gaya hidup dan kejadian penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Desa Paranglompoo, Kecamatan Bontolempangan, Kabupaten Gowa, tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup dalam kategori cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat masih berada pada tingkat gaya hidup yang belum optimal. Meskipun tidak tergolong buruk, gaya hidup yang cukup tetap belum ideal dan berpotensi meningkatkan risiko terkena diabetes jika tidak segera ditingkatkan menjadi gaya hidup sehat yang konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Andi, and Annisa Lukman. 2023. *Penderita Diabetes Di Sulsel Terus Meningkat, Makassar Terbanyak?* Herald sulsel.id. 2023. <https://sulsel.herald.id/2023/02/16/penderita-diabetes-di-sulsel-terus-meningkat-makassar-terbanyak/>.
- Astuti, Desy Mita. 2020. *Literature Review Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Diabetes Melitus Tipe Ii Pada Usia Dewasa*.
- Azis, Waode Azfari, Laode Yusman Muriman, and Sri Rahayu Burhan. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2 (1): 105–14. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.52>.
- Azis, Waode Azfari, Laode Yusman Muriman, and Sri Rahayu Burhan. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2 (1): 105–14. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.52>.
- Elisabeth, Suhartina, Wienaldi. (2024). Hubungan gaya hidup dengan kejadian diabetes mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Royal Prima Medan. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 222-231. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2.1347>
- Fitrah, Rahmah Sri Susanti, and A. Jusriadi. 2024. “Gambaran Capaian Kinerja Standar Pelayanan Minimal Penderita Diabetes Melitus Di Kota Makassar” 3 (1): 29–38.
- Komariah, K., & Rahayu, S.L. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Made K. MurtiningsihKarel PandelakiBisuk P. Sedli. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *e-CliniC*. 9(2):328. DOI: 10.35790/ecl.v9i2.32852
- Mustika, Suarnianti, and Andi Fajriansi. 2024. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilaya Kerja UPT BLUD Puskesmas Bajoe Kab.Bone. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 4:60–65.
- Fitri Suriati Ningsi, Amriati Mutmainna, & Syaifuddin Zainal. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Ter Hadap Penyakit Diabetes Melitus Untuk Dapat Mengontrol Kadar Gula Darah. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4), 492-498. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i4.665>.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Saeedi, Pouya, Inga Petersohn, Paraskevi Salpea, Belma Malanda, Suvi Karuranga, Nigel Unwin, Stephen Colagiuri, et al 2019. “Global and Regional Diabetes Prevalence Estimates for 2019 and Projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th Edition.” *Diabetes Research and Clinical Practice*, 157:107843. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843>.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *SPSS Untuk Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Sukmawati, Novita, and Sri Rezeki Ekasasi. 2020. *Jurnal Ilmia Mahasiswa*. <https://journal.stimykpn.ac.id/index.php/cb/article/view/125>.
- World Health Organization. 2024. “Diabetes.” World Health Organization (WHO). 2024. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.