

HUBUNGAN GAYA HIDUP  
DENGAN KADAR GULA DARAH  
PADA LANSIA PENDERITA  
DIABETES MELLITUS DI  
PUSKESMAS KENDALSARI  
KECAMATAN LOWOKWARU  
MALANG

*by* Petrus Ngongo

---

**Submission date:** 04-Sep-2020 02:46AM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1375871032

**File name:** ITUS\_DI\_PUSKESMAS\_KENDALSARI\_KECAMATAN\_LOWOKWARU\_MALANG.docx.pdf (92.74K)

**Word count:** 882

**Character count:** 5407

**1**  
**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS  
KENDALSARI KECAMATAN LOWOKWARU MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
PETRUS NGONGO BULU  
2014610119s**

**2**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI  
MALANG  
2018**

### Ringkasan Skripsi

Bertambahnya umur pada usia lanjut punya kecenderungan mengalami glukosa darah yang tidak normal agar glukosa di dalam darah tetap normal, maka harus diperhatikan pola makan, olahraga teratur, menghindari konsumsi rokok, pola istirahat yang cukup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan lifestyle dengan zat glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Desain pengamatan dengan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian sebanyak 40 responden. Sampel sebanyak 36 responden dengan memakai systematic sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Analisa data memakai Independent t-test dengan  $\alpha=0,05$ . sasaran pengamatan yaitu sebanyak 19 responden (52.8%) memiliki gaya hidup buruk sedangkan nilai rata-rata kadar glukosa seluruh responden penderita DM yaitu sebesar 242.86 dengan standar deviasi 31.06 dan adanya hubungan lifestyle dengan zat glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (p-value=0.002). Usia lanjut penderita diabetes mellitus di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang memiliki pola hidup buruk, sehingga angka kadar gula darah relatif tinggi.

**Kata Kunci:** DM, gaya hidup, Kadar glukosa

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Sejalan bertambahnya umur, punya kecenderungan usia lanjut mengalami takaran glukosa menjadi tidak terjaga. Pada usia ini seorang menghadapi penurunan mental, tubuh, sosial secara perlahan (Azizah, 2015). Secara fisio pankreas mengalami penurunan fungsi di dalam menghandle konsentrasi glukosa darah supaya tetap berada pada kondisi baik (Rachmatul dkk, 2017). Untuk mengawasi supaya zat glukosa tetap terkontrol, maka ada berbagai faktor penyebab yang perlu dicemati yakni mengubah olahraga yang teratur, istirahat dan tidur yang cukup pola makan yang benar, dan tidak konsumsi rokok, (Tisnaawati dkk, 2014). Tetapi sebagian besar dari mereka tidak memahaminya. Bila situasi ini terus diabaikan akan berimbas buruk terhadap kondisi kesehatan usia lanjut. Sesuai pencapaian studi pendahuluan pada tanggal 21 Maret 2018 di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru kepada 8 responden usia lanjut, 6 dari 8 responden menderita DM. dari 6 usia lanjut yang menderita DM 3 dari mereka menyatakan tidak pernah menjalankan pola hidup baik, 4 dari 6 usia lanjut menyatakan bahwa mereka adalah sering merokok, dan 5 dari 6 usia lanjut menyatakan setiap hari jarang membatasi asupan makanan.

Menurut WHO (2013) pasien DM terbanyak di Indonesia dengan urutan ke-4 dari sepuluh besar negara di bumi. Revalensi penduduk lansia pada tahun 2013 di Indonesia mencapai 17,1 juta orang. Setahun berikutnya, revalensi usia lanjut di Indonesia melonjak menjadi 18,5 juta orang dan 44 persen diantaranya renang, jalan sehat dan bermacam tipe kegiatan lain. Seterusnya istirahat untuk menjaga kesehatan tubuh supaya takaran hormon dapat terkontrol (Rumaahorbo, 2015).

Kelainan pada usia lanjut yakni kombinasi dari berbagai kelainan yang muncul karena proses menua yaitu secara perlahan menghilangnya jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsinya (Buletii Lansia, 2013). Terjadinya DM ketika pankreas tidak mampu mengeluarkan kadar insulin dengan cukup sehingga zat glukosa di dalam darah tidak terjaga dengan baik. Karena itulah penatalaksanaan untuk DM salah satunya dengan sering memberikan insulin sebagai pengganti hormon alami yang dihasilkan oleh tubuh (Fatimaah, 2015). Apabila zat glukosa tidak terjaga maka

akan berakibat pada kerusakan saraf dan arteri kecil di jantung, mata dan ginjal (Fatimaah, 2015).

Ada sejumlah upaya alamiah untuk mengontrol konsentrasi glukosa supaya tidak meningkat pada pasien DM khususnya usia lanjut. Bisa dengan upaya mengatur pola makan dengan benar, kontrol pola makan disini bukan hanya pada tipe makanan tertentu tetapi juga terhadap jatah makanan (fatimah, 2015). Selain itu bisa juga dengan berolahraga secara beraturan. Para ahli kesehatan merekomendasikan minimal 30 menit kegiatan per hari. Kegiatan disini meliputi: bersepeda, renang, jalan sehat dan berbagai tipe kegiatan lainnya. Selanjutnya istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh supaya konsentrasi hormon bisa terjaga (Rumahorboo, 2014).

## 1.2 Rumusan Masalah

sesuai latar belakang, akhirnya rumusan masalah pada pengamatan ini adalah apakah punya hubungan lifestyle dengan kadar glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?

Sesuai masalah tersebut akhirnya pengamat tergoda untuk menjalankan penelitian mengenai hubungan lifestyle dengan kadar glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Tujuan Umum

Mengenal hubungan lifestyle dengan takaran glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?

### 1.3.2. Tujuan Khusus

Yang dijadikan tujuan khusus dalam pengamatan ini yaitu:

1. Mengidentifikasi life style pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?
2. Mengidentifikasi takaran glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?

3. Menganalisa hubungan lifestyle dengan takaran glukosa pada usia lanjut penderita DM di PKM Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?

### 1.3 Manfaat Penelitian

sesuai tujuan pengamatan akhirnya disusunlah manfaat pengamatan sebagai berikut:

#### 1.4.1 Bagi klien

Manfaat bagi klien: informasi ini bisa menjadi pelajaran serta pengalaman untuk lebih memberikan perhatian kepada zat glukosa

#### 1.4.2 Bagi PKM

Untuk memperoleh informasi akan pengetahuan klien usia lanjut mengenai zat glukosa sehingga pihak PKM bisa mengadakan suatu program pendidikan para usia lanjut mengenai hal tersebut sehingga nantinya akan bermanfaat dan dapat dijalankan di lingkungan tempat tinggal.

#### 1.4.3 Bagi Penulis

Merupakan kesempatan berharga untuk mengamplikan teori yang dikonsumsi selama pendidikan, serta menambah pemahaman dan wawasan dalam mengamati

# HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS KENDALSARI KECAMATAN LOWOKWARU MALANG

## ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

29%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Internet Source

26%

2

[es.scribd.com](http://es.scribd.com)

Internet Source

2%

3

[polhise.blogspot.com](http://polhise.blogspot.com)

Internet Source

1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 11 words

Exclude bibliography On

# HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS KENDALSARI KECAMATAN LOWOKWARU MALANG

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---