

HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHARI-HARI DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 YANG MENDAPAT PENGobatan

Enna Azizah Rachmawati, Imam Subekti
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email: ennaazizah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gaya hidup memiliki peran penting dalam pengelolaan DM tipe 2; Gaya hidup yang buruk masih menjadi masalah utama dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 (DM tipe 2), terutama pada pasien yang sudah menjalani pengobatan namun tetap mengalami kesulitan menjaga kadar gula darah dalam batas normal. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan gaya hidup sehari-hari dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 yang mendapat pengobatan. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 74 orang menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian dilakukan selama bulan Oktober 2025. Instrumen penelitian berupa kuesioner gaya hidup sehari-hari Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil Penelitian:** Sebagian besar responden memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 59 orang (79,7%), dan sebagian besar responden memiliki kadar gula darah kategori tinggi (>126 mg/dl) sebanyak 62 orang (83,8%). Hasil analisis uji Spearman Rank diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehari-hari dengan kadar gula darah. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan gaya hidup sehari-hari dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang mendapat pengobatan. Diharapkan puskesmas melibatkan aktif penderita DM tipe 2 untuk memantau gula darah dan gaya hidup secara mandiri untuk membantu pasien mengontrol kadar gula secara efektif

Kata Kunci: Gaya hidup, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus tipe 2