

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN DIABETES MELLITUS PADA USIA 30-64 TAHUN

1. Anastasya Hariyanti Sukmaningrum, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, email : anastasyacaca49@gmail.com
2. Avicena Sakufa, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, email : avicena.sm@gmail.com
Korespondensi : anastasyacaca49@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya yakni pola makan dan status gizi. Puskesmas Banjarejo menempati urutan pertama di Kota Madiun dengan jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 1,982 orang dengan rata-rata usia antara 30-64 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan status gizi terhadap kejadian Diabetes Mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan case control dengan perbandingan 1:1. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 37 responden pada kelompok kasus dan 37 responden pada kelompok kontrol. Hasil uji chi-square didapatkan nilai p-value pola makan yakni 0,036 yang artinya ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus dan responden dengan pola makan berlebih memiliki risiko 4,043 kali lebih besar untuk terkena diabetes mellitus. Hasil nilai p-value status gizi yakni 0,016 yang artinya ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kejadian diabetes mellitus dan responden dengan status gizi gemuk/overweight memiliki risiko 4,423 kali lebih besar untuk terkena diabetes mellitus. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan status gizi terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun. Diharapkan kepada puskesmas, dokter, perawat dan petugas kesehatan lainnya agar memberikan edukasi atau informasi tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik dan status gizi yang seimbang serta memberikan penyuluhan tentang diabetes mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Pola Makan, Status Gizi, Usia 30-64 tahun

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia yang berkaitan dengan diabetes mellitus semakin menjadi perhatian serius. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI dan International Diabetes Federation (IDF), jumlah penderita diabetes di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, menjadikan Indonesia salah satu dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia. Diabetes mellitus, terutama tipe 2, banyak ditemukan di masyarakat karena gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan tinggi gula dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta obesitas. Ironisnya, banyak kasus diabetes yang tidak terdiagnosis secara dini, sehingga komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung, neuropati, dan amputasi menjadi lebih sering terjadi. Selain aspek medis, permasalahan diabetes di Indonesia juga berkaitan erat dengan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengelolaan penyakit ini. Edukasi kesehatan yang belum merata, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, serta beban ekonomi yang tinggi akibat pengobatan jangka panjang menjadi tantangan utama dalam pengendalian diabetes. Kurangnya tenaga kesehatan yang terlatih untuk menangani penyakit kronis ini, terutama di daerah terpencil, turut memperburuk situasi. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui promosi gaya hidup sehat, skrining rutin, serta penguatan sistem pelayanan kesehatan primer menjadi sangat penting untuk menekan laju pertumbuhan kasus diabetes di Indonesia.

Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah melebihi nilai normal (hiperglikemia) secara menahun. Hiperglikemia adalah suatu keadaan di mana kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl dan kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl (Sulastri, 2022). Sedangkan menurut Kemenkes RI (2019) diabetes mellitus adalah penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif yang mengakibatkan terjadinya peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Fenomena atau tren saat ini tidak hanya terjadi pada lansia atau orang tua tetapi juga banyak terjadi pada usia produktif. Menurut WHO (World Health Organization) usia produktif adalah usia dimana seseorang mampu melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Rentang usia produktif yang spesifik di Indonesia menurut Kemenkes (2020) yaitu antara 15-64 tahun.

Menurut International Diabetes Federation (IDF, 2021) prevalensi penderita diabetes mellitus secara global pada tahun 2021 mencapai 537 juta orang. Di Indonesia, setidaknya terdapat sebanyak 19,46 juta orang penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 (P2PTM Kemenkes). Hal itu membuat Indonesia menduduki peringkat ke-5 sebagai negara dengan jumlah diabetes mellitus terbanyak. Menurut RISKESDAS tahun 2018, prevalensi diabetes mellitus mencapai 1.017.290 kasus berdasarkan diagnosis dokter menurut provinsi di 34 provinsi di Indonesia. Jumlah estimasi penderita diabetes mellitus menurut Data Dinkes Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 untuk penduduk usia 15 tahun keatas sebanyak 863.686. Dari data Dinas Kesehatan Kota Madiun tahun 2022 tercatat sebanyak 9.890 orang dari 8.143 estimasi penderita diabetes mellitus di 3 wilayah kecamatan di Kota Madiun. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa Puskesmas Banjarejo menempati urutan pertama dengan jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 1,982 orang dengan rata-rata usia penderita

antara 30-64 tahun. Prevalensi tersebut meningkat seiring meningkatnya status gizi berlebih. Di Indonesia, sebanyak 13,6 % orang dewasa yang berusia 18 tahun keatas mengalami berat badan berlebih (berdasarkan parameter berat badan lebih untuk dewasa yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 - $< 27,0$) dan 21,8% mengalami obesitas berdasarkan parameter obesitas untuk dewasa yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 27,0$ (RISKESDAS, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2018) pola makan merupakan makanan yang diatur dan disusun, baik meliputi jumlah dan jenis makanan yang kerap dikonsumsi pada saat tertentu, serta dikonsumsi secukupnya dan tidak secara berlebihan. Penerapan pola makan yang baik bertujuan untuk tercapainya status gizi yang seimbang. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Jadi, diperlukan pola makan yang seimbang, guna menyesuaikan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh

Tata kelola diabetes mellitus yang efektif merupakan kunci utama dalam mencegah peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol. Pengelolaan ini mencakup penerapan pola makan sehat yang seimbang, dengan membatasi asupan gula sederhana dan makanan berindeks glikemik tinggi, serta meningkatkan konsumsi serat, sayuran, dan protein tanpa lemak. Selain itu, aktivitas fisik rutin seperti berjalan kaki, senam diabetes, atau olahraga ringan lainnya sangat dianjurkan untuk membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula darah. Kepatuhan terhadap pengobatan, baik melalui insulin maupun obat oral yang diresepkan oleh dokter, juga menjadi bagian penting dalam menjaga stabilitas kadar glukosa darah. Selain pengelolaan individu, dukungan dari sistem pelayanan kesehatan sangat diperlukan dalam tata kelola diabetes yang berkelanjutan. Pemantauan rutin melalui pemeriksaan gula darah mandiri (glukometer) dan kunjungan berkala ke fasilitas kesehatan dapat membantu deteksi dini komplikasi serta evaluasi efektivitas pengobatan. Edukasi berkelanjutan dari tenaga kesehatan mengenai perawatan mandiri, pengenalan tanda-tanda hipoglikemia dan hiperglikemia, serta penyesuaian gaya hidup juga sangat penting. Dengan tata kelola yang tepat, risiko lonjakan kadar gula darah yang tidak terkontrol dan dampak komplikasi jangka panjang seperti kerusakan saraf, gagal ginjal, hingga penyakit jantung dapat diminimalkan secara signifikan.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan status gizi terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yakni observasional analitik dengan pendekatan studi case control menggunakan perbandingan 1 : 1. Desain observasional analitik adalah untuk menggali bagaimana dan mengapa suatu fenomena kesehatan ini dapat terjadi dengan hanya mengamati tanpa memberikan intervensi terhadap responden. Sedangkan pendekatan case control yakni membandingkan suatu kelompok yang memiliki kondisi yang diinginkan (kasus) dengan kelompok yang tidak memiliki kondisi yang diinginkan (kontrol) dengan mempertimbangkan

individual matching antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol. Variabel dalam penelitian ini adalah pola makan, status gizi dan kejadian diabetes mellitus. Uji analisis data dilakukan menggunakan uji chi square

HASIL PENELITIAN

1. Jenis kelamin

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
Laki-laki	12	32,4	14	37,8	26	35,1
Perempuan	25	67,6	23	62,2	48	64,9
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kasus terdapat sebanyak 12 (32,4%) orang laki-laki dan 25 (67,6%) orang perempuan. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat sebanyak 14 (37,8%) laki-laki dan 23 (62,2%) orang perempuan. Secara keseluruhan, responden dalam penelitian ini sebagian besar perempuan yaitu 64,9%.

2. Usia

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
30-49 Tahun	14	37,8	19	51,4	33	44,6
50-64 Tahun	23	62,2	18	48,6	41	55,4
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa usia responden pada kelompok kasus yakni 14 (37,8%) orang berusia 30-49 tahun dan 23 (62,2%) orang berusia 50-64 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 19 (51,4%) orang berusia 30-64 tahun dan 18 (48,6%) orang berusia 50-64 tahun. Secara keseluruhan, responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 50-64 tahun yaitu 55,4%.

3. Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan

Status Pekerjaan	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
Bekerja	20	54,1	21	56,8	41	55,4
Tidak Bekerja	17	45,9	16	43,2	33	44,6
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kasus sebanyak 20 (54,1%) orang bekerja dan 17 (45,9%) tidak bekerja. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 21

(56,8%) orang bekerja dan 16 (43,2%) orang tidak bekerja. Secara keseluruhan, responden dalam penelitian ini sebagian besar bekerja yaitu 55,4%.

4. Riwayat pendidikan

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan riwayat pendidikan

Pendidikan	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
SD	3	8,1	1	2,7	4	5,4
SMP	8	21,6	4	10,8	12	16,2
SMA/SMK	18	48,6	21	56,8	39	52,7
DIPLOMA	1	2,7	3	8,1	4	5,4
SARJANA	7	18,9	8	21,6	15	20,3
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 4 diatas diketahui bahwa riwayat pendidikan responden pada kelompok kasus yakni sebanyak 3 (8,1%) orang bertamatan SD, 8 (21,6%) SMP, 18 (48,6%) SMA/SMK, 1 (2,7) diploma, dan 7 (18,9%) sarjana. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 1 (2,7%) orang bertamatan SD, 4 (10,8%) SMP, 21 (56,8%) SMA/SMK, 3 (8,1%) diploma, dan 8 (21,6) sarjana. Secara keseluruhan, responden dalam penelitian ini sebagian besar berpendidikan terakhir SMA/SMK yaitu 52,7%.

5. Pola Makan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
Kurang	5	13,5	5	13,5	10	13,5
Cukup	7	18,9	17	45,9	24	32,4
Lebih	25	67,6	15	40,5	40	54,1
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa responden dengan pola makan kurang pada kelompok kasus dan kontrol sebanyak 5 (13,5%) orang. Responden dengan pola makan cukup pada kelompok kasus sebanyak 7 (18,9%) responden dan pada kelompok kontrol sebanyak 17 (45,9%) responden. Sedangkan responden dengan pola makan lebih pada kelompok kasus sebanyak 25 (67,6%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 (40,5%) responden. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan lebih sebanyak 40 (54,1%) orang

6. Status Gizi

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi

Status Gizi	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
Kurus / Underweight	6	16,2	4	10,8	10	13,5
Normal	8	21,6	20	54,1	28	37,8

Gemuk/ Overweight	23	62,2	13	35,1	36	48,6
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa responden dengan status gizi kurus / underweight pada kelompok kasus sebanyak 6 (16,2%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 4 (10,8%) responden. Responden dengan status gizi normal pada kelompok kasus sebanyak 8 (21,6%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 20 (54,1%). Sedangkan responden dengan status gizi gemuk / overweight pada kelompok kasus sebanyak 23 (62,2%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 13 (35,1%) responden. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan status gizi gemuk/overweight sebanyak 36 (48,6%) orang

7. Hubungan pola makan terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun

Tabel 7. Hubungan pola makan terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun

Pola Makan	Kejadian Diabetes Mellitus						OR (95% CI)	p-value
	Kasus		Kontrol		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Kurang	5	13,5	5	13,5	10	13,5	4,048	0,036
Cukup	7	18,9	17	45,9	24	32,4	(1,363-	
Lebih	25	67,6	15	40,5	40	54,1	12,019)	
Total	37	100,0	37	100,0	74	100,0		

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa didapatkan nilai p-value uji statistic chi-square sebesar 0.036 ($0,036 < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) adalah 4,048 (1,363 – 12,019) sehingga dapat disimpulkan H_a diterima (menerima hipotesis) dan H_0 ditolak (hipotesa ditolak). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel pola makan dengan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. Artinya pola makan lebih dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. Nilai OR sebesar 4,048 dapat diartikan bahwa responden dengan pola makan lebih memiliki resiko 4,048 kali lebih tinggi untuk terkena diabetes mellitus

8. Hubungan status gizi terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun

Tabel 8. Hubungan status gizi terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun

Status Gizi	Kejadian Diabetes Mellitus						OR (95% CI)	p-value
	Kasus		Kontrol		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Kurus / underweight	6	16,2	4	10,8	10	13,5	4,423	0,016
Normal	8	21,6	20	54,1	28	37,8	(1,524-	
Gemuk / overweight	23	62,2	13	35,1	36	48,6	12,834)	
Total	37	100,0	37	100,0	74	100,0		

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Tabel 8 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistic chi-square memperlihatkan bahwa nilai p-value sebesar 0.016 ($0,016 < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) adalah 4,423 (1,524 – 12,834) sehingga H_a diterima (menerima hipotesis) dan H_0 ditolak (hipotesa ditolak). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel status gizi dengan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. Artinya pola makan lebih dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. Nilai OR 4,423 dapat diartikan bahwa responden dengan status gizi lebih berisiko 4,423 kali lebih tinggi untuk terkena diabetes mellitus

PEMBAHASAN

1. Pola makan pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun

Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan mayoritas responden memiliki pola makan lebih sebanyak 25 (67,6%) orang pada kelompok kasus dan 15 (40,5%) orang pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rottie et al. tahun 2019 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan kurang baik.

Menurut Alianatasya & Khoiroh (2020) pola makan yang tidak sehat yaitu dengan mengabaikan jenis, jumlah dan jadwal atau frekuensi konsumsi yang dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh. Pola makan yang sehat didefinisikan sebagai pola makan dengan perencanaan 3J yaitu jumlah, jenis dan jadwal makan yang teratur. Pola makan yang tidak sehat menyebabkan tidak adanya keseimbangan antara karbohidrat an kandungan lain yang dibutuhkan oleh tubuh (Hariawan et al., 2019).

Dari hasil observasi peneliti berpendapat bahwa salah satu factor penting untuk menunjang kesehatan adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengatur pola makan yang sehat. Kebiasaan makan berlebih yang sulit diubah walaupun menyadari bahwa harus mengurangi asupan makanan harus segera diatasi. Maka dari itu diperlukan kesadaran dalam mengatur pola makan yang baik agar tercapai kualitas hidup yang baik pula.

2. Status gizi pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun

Berdasarkan hasil uji statistic dari 3 kategori didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki status gizi gemuk/overweight sebanyak 23 (62,2%) orang pada kelompok kasus dan 13 (35,1%) orang pada kelompok kontrol dengan total 36 (48.6%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harna et al (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi lebih. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pratiwi & Elizabeth tahun 2023 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi lebih/overweight.

Status gizi berlebih atau obesitas merupakan timbunan triasil gliserol berlebih di jaringan lemak akibat dari asupan energi berlebih dibandingkan dengan penggunaannya. Obesitas dapat terjadi jika kalori yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada energi yang digunakan. Menurut Asmira et al. (2023) seseorang yang dapat mengontrol berat

badannya tetap normal akan dapat menjaga kadar gula darah dikarenakan berat badan yang sesuai dengan status gizi atau normal akan memiliki kondisi fisik yang lebih sehat dan metabolisme tubuh yang baik.

Dari hasil observasi peneliti berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka kebutuhan zat gizi relatif rendah untuk setiap kilogram berat badan. Sehingga seseorang yang mampu menstabilkan status gizi yang normal

3. Hubungan pola makan terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 76 responden di wilayah kerja Puskesmas Banajarejo Kota Madiun, peneliti berpendapat bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun.

Didapatkan nilai p-value uji statistic chi-square sebesar 0.036 ($0,036 < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) adalah 4,048 (1,363 – 12,019) sehingga dapat disimpulkan H_a diterima (menerima hipotesis) dan H_0 ditolak (hipotesa ditolak). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningsih tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus pada usia dewasa di Puskesmas X Kota Bekasi Dimana responden yang memiliki pola makan yang buruk lebih beresiko dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan yang baik.

Menurut Wigatiasari et al (2021) seseorang yang tidak mampu mengatur polanya sehari-hari lebih rentan untuk terkena penyakit dibandingkan dengan seseorang yang berhati-hati dalam memilih makannya.

Dari hasil observasi peneliti berpendapat bahwa pola makan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya diabetes mellitus, karena di era modern sekarang banyak masyarakat yang tidak mementingkan pola makannya tetapi lebih mementingkan kesenangannya. Kebiasaan mengonsumsi makanan dengan frekuensi dan jumlah berlebih dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah dan menjadi tidak terkontrol karena ketidakmampuan pancreas memproduksi insulin dengan baik.

Jadi, penting untuk mengatur pola makan sehat yang memperhatikan jumlah, jenis dan jadwal makan serta olahraga teratur dan menjaga berat badan tetap ideal untuk menghindari risiko terjadinya diabetes mellitus.

4. Hubungan status gizi terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 76 responden di wilayah kerja Puskesmas Banajarejo Kota Madiun, peneliti berpendapat bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun.

Hasil uji statistic chi-square memperlihatkan bahwa nilai p-value sebesar 0.016 ($0,016 < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) adalah 4,423 (1,524 – 12,834) sehingga H_a diterima (menerima hipotesis) dan H_0 ditolak (hipotesa ditolak). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri & Nopriani tahun 2024 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian diabetes mellitus.

Rendahnyakeinginan untuk menurunkan berat badan dan mengontrol berat badan tetap ideal membuat sebagian besar responden masuk ke dalam kategori obesitas. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cahyani & Siti (2024) bahwa obesitas terjadi karena supan energi dari makanan yang lebih dari kebutuhan tubuh sehingga dalam jangka waktu

yang lama dapat menimbulkan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan dan dapat menyebabkan peningkatan lingkaran pinggang dan berat badan.

Oleh karena itu, untuk mencapai status gizi yang normal, seseorang perlu mengonsumsi makanan dengan zat gizi seimbang serta melakukan aktivitas fisik (Silalahi et al., 2023). Dari hasil observasi peneliti berpendapat bahwa status gizi berhubungan terhadap diabetes mellitus. Masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi dapat membuat seseorang berisiko terkena penyakit. Dengan memantau status gizi tetap seimbang dapat menghindarkan seseorang dari risiko terjadinya penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular salah satunya yakni diabetes mellitus. Status gizi normal atau seimbang dapat diperoleh dengan pengaturan makanan yang baik

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden memiliki pola makan lebih (54,1%) yakni pada kelompok kasus sebanyak 25 (67,6%) orang dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 (40,5%) orang.
2. Mayoritas responden memiliki status gizi gemuk/overweight (48,6%) pada kelompok kasus sebanyak 23 (62,2%) orang dan pada kelompok kontrol sebanyak 13 (35,1%) orang.
3. Ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun, dimana responden dengan pola makan lebih memiliki risiko 4,048 kali lebih besar untuk terkena diabetes mellitus.
4. Ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kejadian diabetes mellitus pada usia 30-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kota Madiun, dimana responden dengan status gizi gemuk/overweight memiliki risiko 4,423 kali lebih besar untuk terkena diabetes mellitus

SARAN

1. Bagi petugas kesehatan
Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar petugas kesehatan, khususnya yang bekerja di pelayanan kesehatan primer, lebih proaktif dalam melakukan skrining dini terhadap pola makan dan status gizi masyarakat usia 30–64 tahun sebagai upaya pencegahan diabetes mellitus. Petugas kesehatan juga diharapkan dapat mengembangkan program edukasi gizi dan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan yang disesuaikan dengan karakteristik lokal dan budaya masyarakat.
2. Bagi masyarakat
Masyarakat usia 30–64 tahun diharapkan lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat dan seimbang, serta menjaga status gizi yang optimal guna mencegah terjadinya diabetes mellitus. Disarankan agar masyarakat mulai membiasakan diri mengonsumsi makanan tinggi serat, rendah gula, dan lemak jenuh, serta rutin melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Selain itu, masyarakat juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, seperti pemeriksaan kadar gula darah dan indeks massa tubuh (IMT), agar dapat mendeteksi dini risiko diabetes dan segera melakukan langkah pencegahan atau pengendalian bila diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alianatasya, N., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1784-1790.
- Asmira, S., Azima, F., Sayuti, K., & Armenia, A. (2023). Gambaran Kepatuhan Diet dan Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 setelah Konseling Gizi di Puskesmas Air Dingin Tahun 2022. *Ensiklopedia of Journal*, 5(3), 227-232.
- Cahyani, C. G., & Sulandjari, S. (2024). Hubungan Antara Status Gizi, Tingkat Asupan Karbohidrat Dan Lemak, Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Lansia Di Kelurahan Kricak Yogyakarta. *Gizi Unesa*, 4(1), 562-570.
- Elizabeth, B., & Pratiwi, D. E. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Sentra Medika Cisalak.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.
- Harna, H., Efriyanurika, L., Novianti, A., Sa'pang, M., & Irawan, A. M. A. (2022). Status gizi, asupan zat gizi makro dan kaitannya dengan kadar hba1c pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 365-372.
- Nalole, D., Nuryani, N., Maesarah, M., & Adam, D. (2021). Gambaran Pengetahuan, Status Gizi, Konsumsi Zat Gizi dan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic*, 1(2), 74-81.
- Rottie, J., Karame, V., & Sengkey, F. M. (2019). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Manado. *Journal Of Community & Emergency*, 7(2), 130-142.
- Susilowati, A. A., & Waskita, K. N. (2019). Pengaruh pola makan terhadap potensi resiko penyakit diabetes melitus. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 5(01), 43-47.
- Silalahi, S., Simamora, H. G., & Gaol, H. L. (2023). Status Gizi Kaitannya dengan Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pralansia dan Lansia. *Elisabeth Health Jurnal*, 8(2), 202-209.
- Sulastri, S. (2022). Buku Pintar Perawatan Diabetes Mellitus. CV Trans Info Media
- Syafitri, D., & Nopriani, Y. (2024). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALANG JAMBE PALEMBANG TAHUN 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3762-3769.
- Wigatiasari, G. (2021). *PENGARUH PENGETAHUAN, PERILAKU DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAIT-KAIT, KECAMATAN BATI-BATI, KABUPATEN TANAH LAUT TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).