

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Salinabela Hartati¹, Yesi Hasneli N², Siti Rahmalia Hairani Damanik³

Universitas Riau, Indonesia

salinabela.hartati0361@student.unri.ac.id¹

Abstrak

Kata Kunci:

Diabetes Melitus Tipe 2, Pengetahuan, Perilaku Hidup Sehat, Sikap.

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan mandiri melalui perilaku hidup sehat, yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap penderita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup sehat pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah total 83 penderita diabetes mellitus tipe 2 yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang terdiri dari tiga komponen: pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat (P value = 0,028), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku hidup sehat (P value = 1,000). Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan penderita berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat, sementara sikap tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada penderita diabetes melitus tipe 2, dan tidak terdapat Hubungan antara sikap dengan perilaku hidup sehat pada penderita diabetes tipe 2.

Abstract

Key Word:

Attitudes, Healthy Living Behavior, Knowledge, Type 2 Diabetes Mellitus.

Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that requires independent management through healthy living behavior, which is influenced by the level of knowledge and attitudes of the sufferer. This study aims to analyze the relationship between knowledge and attitudes and healthy living behavior in people with type 2 diabetes mellitus at the Community Health Center. This research uses a quantitative design with a cross-sectional approach. Respondents were selected using a purposive sampling technique, with a total of 83 type 2 diabetes mellitus sufferers who met the inclusion criteria. Data was collected through a structured questionnaire consisting of three components: knowledge, attitudes and healthy living behavior. Data analysis was carried out using the Chi-Square statistical test to determine the relationship between variables. The results showed that there was a significant relationship between knowledge and healthy living behavior (P value = 0.028), but no significant relationship was found between attitude and healthy living behavior (P value = 1,000). This indicates that sufferers' knowledge plays an important role in shaping healthy living behavior, while attitudes do not have a significant influence. It can be concluded that there is a relationship between knowledge and healthy living behavior in people with type 2 diabetes mellitus, and there is no relationship between attitude and healthy living behavior in type 2 diabetes sufferers.

Copyright © 2025 Salinabela Hartati, Yesi Hasneli N, Siti Rahmalia Hairani Damanik
This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Perhimpunan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) mengartikan diabetes melitus atau DM sebagai sekumpulan penyakit metabolik yang didefinisikan sebagai hiperglikemia yang disebabkan oleh kelainan kerja, produksi insulin, atau kedua-duanya. Suatu kondisi metabolik yang dikenal sebagai diabetes melitus tipe 2 ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas atau gangguan kerja insulin (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021).

Sebanyak 537 juta orang di seluruh dunia telah didiagnosis menderita diabetes pada tahun 2021, dengan diabetes melitus tipe 2 mencakup lebih dari 90% kasus (National Library of Medicine (NLM)). Menurut laporan dari International Diabetes Federation (IDF) pada tahun yang sama terdapat sepuluh negara dengan kasus diabetes tertinggi dan Indonesia berada di peringkat ketujuh dengan jumlah kasus sekitar 10.7 juta. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2022 menunjukkan jumlah kasus DM mengalami peningkatan selama tiga tahun terakhir. Terjadi peningkatan kasus dari 6.823 kasus pada tahun

2020 menjadi 11.507 kasus pada tahun 2021. Data tersebut berasal dari 21 Puskesmas yang beroperasi di Kota Pekanbaru, dan wilayah terbesar yang menyumbang tiga besar dalam kasus tertinggi pada tahun 2022 terletak di wilayah kerja Puskesmas Sail Pekanbaru dengan jumlah 1.512 kasus.

Penanganan yang efektif terhadap DM tidak hanya melibatkan terapi farmakologis saja, tetapi juga melibatkan perubahan gaya hidup termasuk Perilaku hidup sehat. Dalam menjalankan perilaku hidup sehat ini dibutuhkan pengetahuan yang baik serta sikap yang positif terhadap diabetes. Pengetahuan yang memadai dapat membantu penderita memahami pentingnya menjalankan perilaku hidup sehat, pengelolaan penyakit dan penderita dapat membuat keputusan yang baik terhadap pola makan, aktivitas fisik dan pengelolaan stress. Selain itu, sikap yang positif terhadap diabetes, seperti motivasi, keyakinan diri, dan dukungan sosial dapat memotivasi penderita untuk mempertahankan perilaku hidup sehat..

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif berupa deskripsi korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sail Pekanbaru yang berlangsung dari bulan Februari-Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien DM tipe 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sail Pekanbaru sebanyak 104 populasi dengan jumlah sampel 83 responden. Penelitian ini, memiliki kriteria inklusi dimana bersedia menjadi responden dan pasien penderita DM tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup sehat pada penderita diabetes melitus tipe 2 dimana peneliti menggunakan kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi n= 83	Persentase (%)
Usia		
Dewasa muda	14	16.9
Pertengahan	43	51.8
Lanjut usia	22	26.5
Lanjut usia tua	4	4.8
Jenis kelamin		
Perempuan	47	56.6
Laki-laki	36	43.4
Pendidikan		
SD	9	10.8
SMP	12	14.5
SMA	38	45.8
Perguruan Tinggi	24	28.9
Pekerjaan		
IRT	27	32.5
PNS	20	24.1
Wiraswasta	28	33.7
Lain-lain	8	9.7
Status Pernikahan		
Belum menikah	7	8.4
Menikah	59	71.1
Janda	8	9.6
duda	9	10.9
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa 83 responden yang diteliti, paling banyak responden berusia pertengahan (45-59 tahun) sebanyak 43 responden (51,8%), jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 47 responden (56,6%), pendidikan sebagian besar SMA yaitu sebanyak 38 responden (45,8%), pekerjaan sebagian besar wiraswasta yaitu sebanyak 28 responden (33,7%), status pernikahan sebagian besar menikah yaitu sebanyak 59 responden (71,1%).

Tabel 2. Distribusi pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	4	4.8
Sedang	41	49.4
Kurang	38	45.8
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan penderita diabetes melitus tipe 2 sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 41 responden (49,4%).

Tabel 3. Distribusi Sikap Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Sikap	Frekuensi	Persentase
Positif	47	56.6
Negatif	36	43.4
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sikap penderita Diabetes melitus tipe 2 yaitu kategori positif yaitu sebanyak 47 responden (56,6%).

Tabel 4. Distribusi Perilaku Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Perilaku	Frekuensi	Persentase
Baik	47	56.6
Kurang Baik	36	43.4
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa perilaku penderita diabetes melitus tipe 2 kategori baik yaitu sebanyak 47 responden (56,6%).

Tabel 5. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Variabel	Perilaku						p value	
	Baik		Kurang Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Pengetahuan	Baik	1	25%	3	75%	4	100.0%	0,028
	Sedang	29	70,7%	12	29.3%	41	100.0%	
	Kurang	17	44.7%	21	55.3%	38	100.0%	
Total		47	56.6%	36	43.4%	83	100.0%	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa pengetahuan penderita DM tipe 2 sebagian besar berkategori sedang yaitu sebanyak 41 responden (49,4%) dengan memiliki perilaku sebagian besar baik yaitu sebanyak 29 responden (70,7%) dan perilaku kurang baik sebanyak 12 responden (29,3%). Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0,028 < \alpha 0,05$ artinya H_0 ditolak sehingga diduga bahwa ada Hubungan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada penderita DM tipe 2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan sedang memiliki proporsi perilaku hidup sehat yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan tingkat pengetahuan baik dan kurang. Temuan ini mengidentifikasikan bahwa tingkat pengetahuan yang optimal tidak selalu secara langsung berbanding lurus dengan perilaku hidup sehat. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah responden dengan pengetahuan sedang mungkin memiliki keseimbangan antara pemahaman dasar tentang perilaku hidup sehat dan kemampuan untuk mengaplikasikannya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari (Soelistijo, 2021).

Selain itu, faktor motivasi personal, seperti pengalaman langsung dengan komplikasi diabetes atau dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, mungkin lebih berperan pada kelompok ini dibandingkan pada responden dengan pengetahuan baik. Responden dengan pengetahuan baik mungkin cenderung merasa terlalu percaya diri atau kurang terdorong untuk menerapkan perilaku sehat secara konsisten, sehingga perilakunya tidak sebaik yang diharapkan (Apriyanti, 2021). Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku yang sering kali tidak linier. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tinggi tidak selalu cukup tanpa adanya motivasi dan kepercayaan diri (*self-efficacy*) untuk mengimplementasikan perilaku sehat. Oleh karena itu, hasil ini memberikan gambaran penting mengenai perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat, dengan mempertimbangkan faktor selain pengetahuan, seperti motivasi dan dukungan sosial (Santika & Nugraheni, 2022).

Tabel 6. Analisis Hubungan Sikap dengan Perilaku Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Tabel 6. Analisis Hubungan Sikap dengan Perilaku Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2								
Variabel		Perilaku						p value
		Baik		Kurang Baik		Total		
		n	%	n	%	n	%	
Sikap	Positif	27	57.4%	20	42.6%	47	100.0%	1.000
	Negatif	20	55.6%	16	44.4%	36	100.0%	
Total		47	56.6%	36	43.4%	83	100.0%	

Berdasarkan Tabel 6, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM tipe 2 memiliki sikap yang positif terhadap perilaku hidup sehat, yaitu sebanyak 47 responden (56,6%). Namun, perilaku mereka dalam menjalankan hidup sehat terbagi menjadi dua kategori, dengan 27 responden (57,4%)

memiliki perilaku baik, dan 20 responden (42,6%) memiliki perilaku kurang baik. Hasil uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 1.000 (> \alpha 0,05)$, sehingga H_0 diterima. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku hidup sehat pada penderita DM tipe 2. Berdasarkan analisis peneliti, hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki sikap positif terhadap perilaku hidup sehat, sikap tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan penerapan perilaku yang konsisten. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah adanya kesenjangan antara niat dan tindakan, di mana responden memahami pentingnya perilaku hidup sehat, tetapi kurang memiliki dorongan atau kemampuan untuk menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari.

Peneliti juga menemukan bahwa hambatan eksternal, seperti keterbatasan waktu akibat kesibukan pekerjaan atau aktivitas harian, menjadi faktor penghambat utama. Selain itu, kurangnya pengetahuan praktis mengenai cara sederhana untuk memulai perilaku sehat, seperti mengatur pola makan atau berolahraga di rumah, turut memengaruhi ketidaksesuaian antara sikap dan tindakan. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam mendukung perubahan perilaku. Responden yang mendapatkan dukungan dari anggota keluarga atau teman cenderung lebih termotivasi untuk menjalani perilaku hidup sehat dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap individu saja tidak cukup tanpa adanya lingkungan yang kondusif untuk mendorong perubahan perilaku.

Peneliti juga mencatat bahwa kepercayaan diri (self-efficacy) menjadi faktor penting dalam menjembatani kesenjangan antara sikap positif dan perilaku sehat. Responden dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung kesulitan memulai atau mempertahankan perilaku sehat meskipun memiliki sikap yang baik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang menyeluruh untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada penderita DM tipe 2, dengan mengintegrasikan edukasi praktis, penguatan kepercayaan diri, dan peningkatan dukungan sosial. Pendekatan yang lebih komprehensif ini diharapkan dapat mengurangi kesenjangan antara sikap dan penerapan perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Hasil analisis Chi-square di dapatkan nilai signifikan untuk pengetahuan dan perilaku hidup sehat ialah $p\text{ value} = 0,028 < \alpha 0,05$ artinya H_0 ditolak sehingga ada Hubungan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada penderita diabetes melitus tipe 2. Sedangkan sikap dan perilaku hasil uji statistik Chi-square menunjukkan menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 1.000 > \alpha 0,05$ artinya H_0 diterima sehingga diduga bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku hidup sehat pada penderita DM tipe 2..

DAFTAR REFERENSI

- Apriyanti STKIP Pembangunan Indonesia Makassar, E. (2021). Hubungan antara Motivasi Hidup Sehat dengan Perilaku Bijak Mahasiswa Terhadap Lingkungan di Masa Pandemi Covid 19. *Journal of Educational Integration and Development*, 1(3), 2021.
- Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 105–114.
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia: Teori & Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elizabeth, S., & Eddy, S. (2014). *Terapi Diabetes Mellitus*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Mellitus untuk Awam*. Surakarta: UNS Press.
- Fitzgerald, Funnel, Anderson, Nwanko, Stansfield, & Piatt. (2016). Validation of The Revised Brief Diabetes Knowledge Test. *DKT2*, 42(2), 178–187.
- Gunawan, P., Rustandi, & Hendra. (2018). Spray Dried Aqueous Extract of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) Exhibits in Vitro and in Vivo ANti Hyperglycemic Activities. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Community*, 15(2), 55–61.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas*. Online version of IDF Diabetes Atlas: www.diabetesatlas.org.
- Khasanah, A. H. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus Type II di Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al Insyirah*.
- Lestari, N. Y., Safri, & Zulfritri, R. (2019). Hubungan Pengendalian Diabetes Mellitus Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan*, 6(1).
- Majid, N., Muhasidah, M., & Ruslan, H. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 8(2), 23.

<https://doi.org/10.32382/jmk.v8i2.453>

- Mubarak, W. I. (2021). Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyani, A. Y., & Patimah, S. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022. 4(4), 345–357.
- Norfai. (2021). Kesulitan dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah Kenapa Bingung? Klaten: Lakeisha.
- Notoatmodjo, S. (2014). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2015). Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta: PB Perkeni.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021a). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta: PB PERKENI.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021b). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. Jakarta: PB Perkeni.
- Perwitasari, D. A., Faridah, I. N., Kulle, Y., & Yulistika, M. (2017). Relationship between perception with the quality of life of T2DM patients in Dok II Jayapura Hospital. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 259(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/259/1/012004>
- Purwandari, C. A. A., Wirjatmadi, B., & Mahmudiono, T. (2022). Faktor Risiko Terjadinya Komplikasi Kronis Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pra Lansia. Amerta Nutrition, 6(3), 262–271. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.262-271>
- Ramadhan, M. (2017). Faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Mellitus di RSUP Dr. Wahidin Sudiro husododan RS Universitas Hasanudin Makasar Tahun 2017. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Riniasih, W., & Hapsari, W. D. (2020). Hubungan tingkat pendidikan peserta prolanis dengan peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melitus di Fktp Purwodadi. Keperawatan, 5(1), 1–8.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2020). Statistik Kesehatan (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Safira, K. (2022). Buku Pedoman Diabetes. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Santika, A. P., & Nugraheni, A. Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Dan Perilaku Dalam Penggunaan Suplemen Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidorejo Kabupaten Sukoharjo Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17(3), 282. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.716>
- Sasmiyanto, S. (2020). Faktor Predisposisi Perilaku Kesehatan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2), 466–476.
- Septivani. (2020). Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus di Desa Sibado Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan.
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. Global Initiative for Asthma, 46. www.ginasthma.org.
- Sundari, P. M. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Self Management Diabetes dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Penderita Diabetes Mellitus. Universitas Airlangga.
- Tim Riskesdas. (2019). Laporan Nasional Riskerdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Umaroh, L. (2018). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Melalui Media Kalender Terhadap Kepatuhan Perawatan Kaki Klien DM Tipe 2.
- Utarini, A., Dwiprahasto, I., Probandari, A. N., Pramono, D., Mahendradhata, Y., & Julia, M. (2022). Metode Penelitian: Prinsip dan Aplikasi untuk Manajemen Rumah Sakit. Sleman: Gadjah Mada University Press.
- Wawan, & Dewi. (2020). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widodo, D. L., Sumanto, A., & Peserta Kelas Self Publishing Alineaku. (2022). Filosofi Hidup Sehat. Yogyakarta: Alineaku Publisher.
- Wulandari, A., & Utomo, E. K. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Pasien tentang Pencegahan Komplikasi Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Medika Mulya Wonogiri. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional, 200–208.