



Pengetahuan tentang Diabetes Melitus sebagai Faktor Pendukung Perilaku Hidup Sehat pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Samudera Aceh Utara

Quranyati^{1*}, Srie Wahyuni², Salsabila³

¹⁻³Kesehatan masyarakat, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: Quranyati21@gmail.com¹, Srie_fikes@abulyatama.ac.id², salsabila09-32003@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: Quranyati21@gmail.com

Abstract. *Diabetes Mellitus is one of the most common chronic diseases among older adults and may lead to various serious complications if not properly managed. Knowledge of Diabetes Mellitus plays an important role in supporting healthy lifestyle behaviors, including maintaining a balanced diet, engaging in regular physical activity, adhering to medication, and undergoing routine health check-ups. Elderly integrated health service posts (Posyandu Lansia) have a strategic role in providing health education to improve older adults' understanding of diabetes prevention and management. This study aims to determine the relationship between knowledge of Diabetes Mellitus and healthy lifestyle behaviors among older adults at the Elderly Posyandu of Samudera Community Health Center, North Aceh. The study employed a quantitative method with a descriptive-analytic design and a cross-sectional approach. The population consisted of all elderly participants attending Posyandu activities within the working area of the Samudera Community Health Center. Data were collected using questionnaires measuring respondents' knowledge of Diabetes Mellitus and healthy lifestyle behaviors. The results showed that most elderly participants had good knowledge of Diabetes Mellitus and demonstrated relatively good healthy lifestyle behaviors. Older adults with higher levels of knowledge were more likely to maintain healthy eating habits, engage in physical activities, and routinely monitor their blood glucose levels. The study concludes that knowledge of Diabetes Mellitus serves as an important supporting factor for healthy lifestyle behaviors among older adults.*

Keywords: *Diabetes Mellitus; Elderly Health Service Post; Health Knowledge; Healthy Lifestyle Behavior; Older Adults.*

Abstrak. Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikelola dengan baik. Pengetahuan mengenai diabetes melitus menjadi faktor penting dalam mendukung perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mematuhi pengobatan, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Posyandu lansia memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan guna meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang diabetes melitus dengan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Samudera Aceh Utara. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengikuti kegiatan posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Samudera Aceh Utara. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan diabetes melitus dan perilaku hidup sehat responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang diabetes melitus dan menunjukkan perilaku hidup sehat yang cukup baik. Lansia yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung lebih disiplin dalam menjaga pola makan, berolahraga, serta melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang diabetes melitus berperan sebagai faktor pendukung perilaku hidup sehat pada lansia.

Keyword : *Diabetes Melitus; Lansia; Pengetahuan Kesehatan; Perilaku hidup sehat; Posyandu lansia.*

1. LATAR BELAKANG

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan prevalensi setiap tahun, terutama pada kelompok lanjut usia. Lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami diabetes melitus karena adanya penurunan fungsi organ tubuh, perubahan metabolisme, serta pola hidup yang kurang sehat. Penyakit ini dapat

menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan rutin, dan kepatuhan pengobatan (Muhith, et al. 2024; International Diabetes Federation, 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; American Diabetes Association, 2024; World Health Organization, 2023).

Pengetahuan tentang diabetes melitus memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada lansia. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang mengenai diabetes melitus, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit. Pengetahuan tersebut meliputi pengertian diabetes melitus, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi, pengaturan diet, aktivitas fisik, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala (Damanik, 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; World Health Organization, 2023).

Perilaku hidup sehat pada lansia sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi diabetes melitus. Perilaku tersebut mencakup menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, mengurangi konsumsi gula berlebih, menjaga berat badan ideal, serta melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala. Penerapan perilaku hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis (Wulansari, et al, 2022; Kustantya & Anwar, 2013)

Puskesmas Samudera Aceh Utara sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam pembinaan kesehatan lansia melalui kegiatan posyandu lansia. Namun, masih ditemukan lansia yang memiliki perilaku hidup kurang sehat akibat kurangnya pengetahuan tentang diabetes melitus. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang diabetes melitus sebagai faktor pendukung perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Samudera Aceh Utara.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama mata dan telinga. Pengetahuan yang baik dapat membentuk perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Dalam bidang kesehatan, pengetahuan menjadi dasar terbentuknya perilaku sehat karena individu yang memahami suatu penyakit akan lebih mudah melakukan tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut (Kustantya & N, 2023). Diabetes melitus adalah penyakit

metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan produksi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Susanto & D. (2021)

Faktor risiko diabetes melitus meliputi pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, faktor keturunan, dan usia lanjut (Bunardi, 2023). Apabila tidak dikendalikan dengan baik, diabetes melitus dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, kerusakan saraf, dan luka pada kaki diabetik (Salam, et al 2019).

Pengetahuan lansia tentang diabetes melitus mencakup pemahaman mengenai pengertian penyakit, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pola makan, olahraga, dan pengobatan diabetes melitus. Lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang diabetes melitus cenderung lebih mampu menjaga pola hidup sehat dan melakukan pengendalian penyakit secara mandiri (Damanik, 2022).

Upaya pemeliharaan kesehatan pada lansia perlu dilakukan melalui pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia, edukasi kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan berkala. (Bunardi, 2023). Dengan meningkatnya pengetahuan, lansia diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik dan risiko komplikasi diabetes melitus dapat dikurangi. Lansia yang memiliki perilaku hidup sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang tidak menerapkan pola hidup sehat (Khairani, 2007).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Puskesmas Samudera Aceh Utara pada tahun 2025. Pendekatan *cross sectional* digunakan karena penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan perilaku hidup sehat pada lansia tanpa melakukan tindak lanjut dalam jangka waktu tertentu (Setia, M. S. (2020).)

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengikuti kegiatan posyandu lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan diabetes melitus dan kuesioner perilaku hidup sehat. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden dengan membagikan kuesioner. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan perilaku hidup sehat pada lansia menggunakan uji *Chi-Square*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat pengetahuan tentang Diabetes Melitus, dan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Samudera Aceh Utara.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia lansia

No	Usia Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
1	60–74 Tahun	38	76%
2	75–90 Tahun	12	24%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun yaitu sebanyak 38 orang (76%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis kelamin

No	Usia Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	18	36%
2	Perempuan	32	64%
3	Total	50	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (64%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Pengetahuan Lansia

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	30	60%
2	Cukup	15	30%
	Kurang	5	10%
	Total	50	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan baik tentang Diabetes Melitus yaitu sebanyak 30 orang (60%). Pengetahuan yang baik dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi Diabetes Melitus.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Lansia

No	PHBS	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	33	66
2	Kurang Baik	17	34
	Total	50	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 33 orang (66%). Perilaku hidup sehat meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik rutin, dan pemeriksaan kesehatan berkala.

Hasil Penelitian Uji Bivariat

Uji Bivariat dilakukan untuk mengetahui Hubungan antara hubungan tingkat pengetahuan tentang Diabetes Mellitus dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada lansia di Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara.

Tabel 1. Hubungan Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus dengan Perilaku Hidup Sehat Pada Lansia

Tingkat Pengetahuan	PHBS		Total	P value
	Baik	Kurang		
Baik	25 (83,3%)	5 (16,7%)	30 (100%)	(p < 0,012)
Cukup	7 (46,7%)	8 (53,3%)	15 (100%)	
Kurang	1 (20%)	4 (80%)	5 (100%)	
Total	33 (66%)	17 (34%)	50 (100%)	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sebagian besar memiliki perilaku hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan kurang cenderung memiliki perilaku hidup sehat kurang baik yaitu sebanyak 4 orang (80%).

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,012 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Diabetes Melitus dengan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Samudera Aceh Utara. Pengetahuan yang baik mengenai Diabetes Melitus dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, mengontrol kadar gula darah, dan mematuhi anjuran tenaga kesehatan. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula perilaku kesehatannya

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan erat dengan perilaku hidup sehat pada lansia. Lansia yang memahami tentang Diabetes Melitus cenderung lebih disiplin dalam menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat sehari-hari.

Perilaku hidup sehat yang baik pada lansia meliputi konsumsi makanan rendah gula, olahraga ringan secara rutin, pemeriksaan kesehatan berkala, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Edukasi kesehatan yang dilakukan melalui Posyandu Lansia berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pencegahan komplikasi Diabetes Melitus.

Diharapkan pihak Puskesmas dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan dan edukasi mengenai Diabetes Melitus kepada lansia secara rutin melalui penyuluhan,

pemeriksaan kesehatan berkala, serta pembinaan Posyandu Lansia agar pengetahuan dan kesadaran lansia semakin meningkat.

Lansia diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia dan menerapkan perilaku hidup sehat seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memeriksa kadar gula darah secara berkala, serta mematuhi anjuran tenaga kesehatan guna mencegah komplikasi Diabetes Melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan institusi pendidikan, serta seluruh pihak akademik yang telah memberikan arahan, dukungan, dan motivasi selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pihak Puskesmas Samudera beserta tenaga kesehatan dan kader Posyandu Lansia yang telah memberikan izin, bantuan, serta fasilitas selama proses pengumpulan data penelitian. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga diberikan kepada seluruh lansia yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- American Diabetes Association. (2024). *Standards of care in diabetes—2024*. *Diabetes Care*, 47(Supplement_1), S1–S350. <https://doi.org/10.2337/dc24-SINT>
- Bunardi. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap lansia tentang diabetes melitus di UPTD Puskesmas Bangsa Negara tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*.
- Damanik, J. P. (2021). Gambaran pengetahuan lansia tentang diet diabetes melitus di Puskesmas Sarimatondang Kecamatan Sidamanik tahun 2021. *Jurnal Sosial dan Sains*.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation. <https://diabetesatlas.org>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tetap produktif, cegah, dan atasi diabetes melitus*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Khairani, R. (2007). Prevalensi diabetes mellitus dan hubungannya dengan kualitas usia di masyarakat. *Universa Medicina*.

- Kustantya, N., & Anwar, M. S. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia. *Jurnal Keperawatan UMM*.
- Muhith, A., et al. (2024). Implementasi diabetes self management education (DSME) berbasis video dan cek rutin gula darah di Posyandu Lansia. *Community Development Journal*.
- Salam, A. Y., & Hamim, N. (2019). Foot self efficacy dan foot self care behaviour pada lansia dengan diabetes melitus. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Setia, M. S. (2020). Cross-sectional studies: Strengths, weaknesses, and recommendations. *Chest Journal*.
- Susanto, D. (2021). Perilaku perawatan diri lansia dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*.
- World Health Organization. (2023). *Diabetes*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Wulansari, E., et al. (2022). Perilaku hidup sehat menuju lansia bebas diabetes melitus. *Initium Community Journal*.
- Kustantya, N., & Anwar, M. S. (2013). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia*. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/jk.v4i1.2378>