

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENGALAMI DIABETES
MELITUS DI PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI
(DESKRIPTIF)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

DYAH ARIFTA
NPM: 2225050024

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh:

DYAH ARIFTA
NPM: 222505002

Judul

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENGALAMI DIABETES
MELITUS DI PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI
(DESKRIPTIF)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi DIII Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

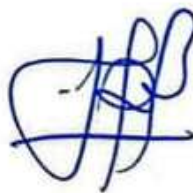
Tanggal : 28 Juni 2025

Pembimbing 1



Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM
NIDN. 0701127806

Pembimbing 2



Norma Risnasari, S. Kep. Ns. M.Kes
NIDN. 0704037207

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Tugas Akhir Oleh:

DYAH ARIETA

NPM: 222505002

Judul

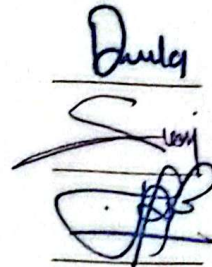
GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENGALAMI DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI (DESKRIPTIF)

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 28 Juni 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dhian Ika Prihananto, S.KM,M.KM
2. Penguji 1 : Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes
3. Penguji 2 : Norma Risnasari, S.Kep., Ns. M.Kes



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dia Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DYAH ARIFTA
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 07 Oktober
2003 NPM : 2225050024
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sais/ D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Juni 2025

Yang menyatakan,



Dyah Arifta
NPM. 2225050024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. "Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya" (Q.S Al-Baqarah ayat 286)
2. Sainganku bukan dia atau mereka, tapi sainganku adalah umur ibu karena aku telah kalah pada umur ayah.

PERSEMBAHAN:

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Pintu surgaku Ibu Siti Asiyah yang telah melahirkan saya, menggantikan peran sebagai bapak serta selalu mendoakan putri nya. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau mampu memberikan pendidikan yang terbaik.
3. Alm. Bapak Mohammad Arifin cinta pertama ku yang telah menemani perkuliahan ini sampai akhir semester satu yang belum sempat saya bahagiakan. Teringat dulu sebelum meninggal mengatakan "ingin foto bersama melihat anaknya memakai seragam wisuda". Sesuai keinginan bapak, saat ini penulis sudah menyelesaikan kuliah dan tugas akhir walaupun wisuda tanpa ditemani sosok bapak. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan bahagia melihat anaknya dapat melewati masa perkuliahan.
4. Adekku Afifah Lorentya yang selalu menjadi alasan untuk saya agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Akbar Dwi Darmawan, manusia yang telah menemani saya sejak 8 tahun lalu. Terimakasih selama perkuliahan ini sangat berkontribusi dalam menyelesaikan tugas akhir, baik tenaga, waktu, maupun materi. Terimakasih sudah menjadi rumah pendamping dalam segala hal serta memberikan banyak dukungan, semangat, maupun motivasi dalam hidup penulis.
6. Grup CPNS 2026 yang selalu memberikan hiburan selama penulisan karya tulis ilmiah bersama 8 anggota.
7. *Coffe shop* tomoro sekartaji yang senantiasa selalu menemani proses pengerjaan tugas akhir dengan segelas aren *latte* dari sore sampai subuh.
8. Pak abu, admin prodi yang selalu saya repotkan dalam pemberkasan proses penyelesaian tugas akhir ini.
9. Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir saya.
10. Dan orang-orang baik yang selalu senantiasa mendoakan dan memberikan semangat kepada saya

ABSTRAK

Dyah Arifta. Gambaran Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Diabetes Melitus Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang banyak terjadi pada lanjut usia (lansia), salah satunya dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia yang mengalami diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, ditinjau dari aspek pola makan, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat. **Jenis penelitian** ini menggunakan desain deskriptif, dengan jumlah **sampel** 50 lansia penderita diabetes melitus yang diambil menggunakan **teknik purposive sampling**. **Instrumen** yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah divalidasi, meliputi kuesioner pola makan, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan *kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk istirahat. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola makan yang tidak baik (74%), aktivitas fisik yang kurang (60%), kebiasaan merokok berat (12%), dan kebiasaan istirahat kurang baik (42%). Namun, 84% responden tidak memiliki kebiasaan merokok dan 58% memiliki kebiasaan istirahat yang baik.

Kesimpulan: Sebagian besar lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri memiliki gaya hidup yang masih kurang baik. Pola makan dan aktivitas fisik menjadi aspek yang paling dominan bermasalah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah komplikasi diabetes melitus.

Kata kunci: Lansia, Gaya hidup, Diabetes melitus

ABSTRACT

Dyah Arifta. Lifestyle Description of Elderly People with Diabetes Mellitus at Sukorame Health Center, Kediri City, Final Project, D-III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

*Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease that often occurs in the elderly, one of which is influenced by an unhealthy lifestyle. This study aims to determine the lifestyle of the elderly with diabetes mellitus at the Sukorame Health Center, Kediri City, reviewed from the aspects of diet, smoking habits, physical activity, and rest habits. **This type** of research uses a descriptive design, with a sample of 50 elderly people with diabetes mellitus taken using a **purposive sampling technique**. **The instrument** used was a validated closed questionnaire, including a questionnaire on diet, smoking habits, physical activity, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for rest. **The results showed** that most elderly people had poor diet (74%), lack of physical activity (60%), heavy smoking habits (12%), and poor rest habits (42%). However, 84% of respondents did not have a smoking habit and 58% had good rest habits.*

Conclusion: *Most elderly people with diabetes mellitus at the Sukorame Health Center, Kediri City have a lifestyle that is still not good. Diet and physical activity are the most dominant problematic aspects. Therefore, continuous health education is needed to increase the awareness of the elderly in implementing a healthy lifestyle to prevent complications of diabetes mellitus.*

Keywords: *Elderly, Lifestyle, Diabetes mellitus*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standar ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip – prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dan berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M., Kep., Ns selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan yang telah memotivasi dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. dr. Muhammad Fajri Mubasysyir selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Kediri yang telah membantu penulis dalam perizinan penelitian.
5. dr. Melda Nisrina Arista Mawarty selaku Kepala Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian guna untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dhian Ika Prihananto, S.KM. M.KM. selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Norma Risnasari, S.Kep.Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak/ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Prodi Keperawatan yang selalu senantiasa sabar dan penuh perhatian dalam mendidik dan memberikan pengajaran kepada kami.
9. Kepada seluruh responden yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Kediri, 28 Juni 2025



DYAH ARIFTA
NPM. 222505002

DAFTAR ISI
Manfaat

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
E. Manfaat	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Diabetes Melitus (DM)	8
1. Definisi Diabetes Melitus	8
2. Etiologi.....	8
3. Manifestasi Klinis.....	10
4. Klasifikasi	11
5. Patofisiologi	12
6. Pathway.....	14

7.	Penatalaksanaan	14
8.	Pemeriksaan Penunjang	16
9.	Komplikasi	17
B.	Konsep Gaya Hidup	18
1.	Definisi Gaya Hidup	18
2.	Indikator Gaya Hidup	19
3.	Macam – Macam Gaya Hidup	20
4.	Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup	22
C.	Konsep Lanjut Usia (Lansia)	24
1.	Definisi Lansia	24
2.	Klasifikasi Lansia	24
3.	Proses Menua	25
4.	Ciri – Ciri Lansia	27
5.	Tipe Lanjut Usia	28
6.	Masalah yang Dihadapi Lansia	29
7.	Perubahan Pola Hidup dan Penyesuaian Diri Pada Lansia	30
8.	Gizi Sehat dan Seimbang Untuk Lansia	31
D.	Kerangka Berpikir	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		35
A.	Desain Penelitian	35
B.	Definisi Operasional	35
C.	Instrumen Penelitian	39
D.	Tempat dan Jadwal Penelitian	41
E.	Populasi dan Sampel	41
1.	Populasi	41
2.	Sampel	41
3.	Metode Pengambilan Sampel	42
4.	Besarnya Sampel	42
5.	Kriteria Inklusi	43
6.	Kriteria Eksklusi	43
F.	Prosedur Penelitian	44
G.	Teknik Analisis Data	45
1.	Pengolahan Data	45
2.	Analisis Data	45
3.	Inteprestasi Hasil	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
C. Hasil Penelitian	49
1. Hasil penelitian berdasarkan pola makan.....	49
2. Hasil penelitian berdasarkan kebiasaan merokok.....	50
3. Hasil penelitian berdasarkan aktivitas	50
4. Hasil penelitian berdasarkan kebiasaan istirahat.....	50
D. Pembahasan.....	51
1. Pembahasan berdasarkan pola makan.....	51
2. Pembahasan berdasarkan kebiasaan merokok.....	52
3. Pembahasan berdasarkan aktivitas fisik.....	53
4. Pembahasan berdasarkan kebiasaan istirahat.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
1. Bagi Puskesmas Sukorame Kota Kediri.....	59
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	59
3. Bagi Pasien	60
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
5. Bagi Perawat.....	60
6. Bagi Keluarga Pasien.....	60
7. Bagi Penulis.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Diabetes Melitus (Umayya & Wardani, 2023).....	14
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kadar Tes Laboratorium Darah Untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes	17
Tabel 3.1 Hasil Operasi Penelitian	37
Tabel 3.2 Intepretasi Hasil.....	46
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi dan presentase karakteristik responden berdasarkan usia.....	48
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi dan presentase karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	49
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi dan presentase karakteristik responden berdasarkan lama menderita diabetes melitus	49
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi dan presentase pola makan lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri.....	49
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi dan presentase kebiasaan merokok lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri	50
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi dan presentase aktivitas lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri	51
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi dan presentase kebiasaan istirahat lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri	52

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi presentase pola makan lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri	50
Diagram 4. 2 Distribusi presentase kebiasaan merokok lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri.....	51
Diagram 4. 3 Distribusi presentase aktivitas lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri.....	52
Diagram 4. 4 Distribusi presentase kebiasaan istirahat lansia diabetes melitus di Puskesmas Sukorame Kediri.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Persetujuan

Lampiran 2: Lembar Kuesioner Pola makan

Lampiran 3: Lembar Kuesioner Kebiasaan Merokok

Lampiran 4: Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

Lampiran 5: Lembar Kuesioner Kebiasaan Istirahat

Lampiran 6 : Surat izin penelitian

Lampiran 7 : Surat persetujuan penelitian

Lampiran 8 : Surat keterangan selesai melakukan penelitian

Lampiran 9 : Dokumentasi penelitian

Lampiran 10: Berita Acara Kemajuan Bimbingan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
GDA	: Gula Darah
GDP	: Gula Darah Puasa
GDS	: Gula Darah Sewaktu
TTGO	: Tes Toleransi Glukosa Oral
WHO	: World Health Organization
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
ICA	: Antibodi Cell Islet
ATP	: Adenosine Triphosphate
GLP – 1	: Glucagon Like Peptide 1
HBA1C	: Hemoglobin A1c

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular dan menjadi ancaman kematian terbanyak di seluruh dunia. Diabetes paling banyak menyerang pada lansia yang ditandai mengeluhkan polidipsi, polyuria, penurunan berat badan, kesemutan karena kadar glukosa dalam darah meningkat. Kondisi ini terjadi karena gangguan fungsi tubuh, terutama pada mata, saraf, ginjal, jantung, dan pembuluh darah mengalami kerusakan dalam produksi insulin, proses kerja insulin (Situmeang et al., 2023). Sebagian besar terjadinya diabetes melitus karena gaya hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi *junk food*, minuman manis, karbohidrat yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok (Septivani 2020).

World Health Organization (WHO) 2023 melaporkan 537 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes melitus, jumlah ini mengalami peningkatan signifikan dari tahun 2021. Menurut WHO 2024 jumlah penderita diabetes melitus di seluruh dunia mencapai sekitar 422 juta orang pada usia produktif. Menurut data *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 643 juta orang di dunia menderita diabetes melitus pada usia 20-79 tahun. IDF juga memprediksikan bahwa akan ada kenaikan jumlah menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan mencapai 783 juta pada tahun 2045 (Qomariyah et al., 2024).

Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 prevalensi diabetes melitus di Indonesia mencapai 2,1 % pada kelompok usia 15-44 tahun dan jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2007. Pada tahun 2018 Riskesdas melaporkan

adanya peningkatan prevalensi penderita diabetes melitus dari 6,9% di tahun 2013 pada kelompok usia 55 – 64 tahun menjadi 8,5% di tahun 2018 pada kelompok usia 65-74 tahun. Dari data yang diperoleh Riskesdas tahun 2021 prevalensi penderita diabetes melitus mencapai 850.000 orang dari yang sebelumnya 690.000 orang pada tahun 2019. Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2022 jumlah penderita diabetes melitus di Indonesia sebanyak 179.72 juta jiwa dengan usia 20-79 tahun. Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes melitus berdasarkan diagnosa dokter pada tahun 2023 berjumlah 638.178 jiwa dengan usia diatas 15 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa jumlah diabetes melitus di Indonesia terus bertambah yang berpotensi mengalami komplikasi seperti serangan jantung, stroke, kebutaan, gagal ginjal, serta risiko kelumpuhan dan kematian (Kemenkes.,RI 2023)

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan jumlah penderita yang mengalami DM mencapai 929.535 jiwa pada tahun 2021, kondisi tersebut ditargetkan sebanyak 867.257 penderita sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Jatim, 2022). Estimasi penderita diabetes melitus di Jawa Timur pada tahun 2022 sebanyak 863.686 dari penduduk diatas usia 15 tahun. Diperkirakan pada tahun 2023 terdapat 854.454 penderita diabetes melitus di Jawa Timur pada penduduk berusia 15 tahun ke atas dengan jangkauan pelayanan kesehatan 859.187 kasus, atau setara dengan 100,6% dari estimasi jumlah penderita diabetes melitus (Dinkes Jatim, 2024).

Di Kota Kediri Jumlah pasien diabetes melitus sebanyak 6.973 jiwa pada tahun 2021, kemudian mengalami peningkatan mencapai 8.948 penderita pada tahun 2022 (Dinkes Kota Kediri 2022). Pada tahun 2024 penderita diabetes melitus di Kota Kediri mencapai 11.103,00 yang tersebar di tiga kecamatan. Di Kota Kediri, prevalensi

diabetes melitus terus meningkat secara konsisten dalam tiga tahun terakhir dan termasuk dalam 10 penyakit yang paling sering ditangani di fasilitas kesehatan setempat. Kota Kediri memiliki beberapa puskesmas dengan jumlah penderita diabetes melitus yang bervariasi. Pada tahun 2023 menurut data dinkes Kota Kediri populasi penderita diabetes melitus terbanyak di Puskesmas Sukorame dengan penderita sebanyak 1.509 dari segala usia.

Diabetes melitus merupakan penyakit gaya hidup yang tidak murni disebabkan karena rusaknya pankreas. Penyakit ini sering terjadi karena konsumsi makanan yang tinggi gula, makanan yang tinggi karbohidrat, minuman bersoda, serta kurangnya aktivitas fisik. Diabetes melitus banyak terjadi di usia lansia, karena pada usia tersebut fungsi organ tubuh mulai menurun salah satunya fungsi organ pankreas. Penurunan fungsi pankreas menyebabkan kerusakan pada produksi insulin akibatnya glukosa dalam darah menumpuk karena tidak diolah menjadi energi. Dengan demikian insulin kurang efektif dalam menyerap glukosa, sehingga menyebabkan ketidakstabilan glukosa dalam darah (Kadek et al., 2021). Pada diabetes tipe 1, kerusakan sel beta pankreas akibat reaksi autoimun mengakibatkan kekurangan insulin. Sebaliknya, pada diabetes tipe 2 disebabkan adanya penurunan terhadap produksi insulin yang disertai dengan resistensi terhadap insulin. Kondisi ini dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik (Sianipar & Arrang, 2023).

Di era zaman sekarang ini masyarakat lebih memilih membeli makanan cepat saji dibanding melakukan pemeriksaan dan merubah pola hidupnya. Minimnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh rentan terkena penyakit dibandingkan dengan orang yang rutin melakukan aktivitas fisik. Diabetes melitus dapat menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit lain jika tidak ditangani secara tepat seperti kerusakan pada

pembuluh darah, gangguan fungsi ginjal, kerusakan pada saraf, atau gangguan pada anggota tubuh terutama kaki. Selain faktor gaya hidup, kurangnya kesadaran dan dukungan sekitar untuk melakukan pemeriksaan kesehatan yang menjadi hambatan bagi masyarakat maupun lansia. Untuk itu penanganan diabetes harus dilengkapi dengan edukasi berkelanjutan untuk mencegah terjadinya komplikasi kronis maupun akut (Pohan et al., 2024).

Gaya hidup merupakan kunci utama dalam mengontrol gula darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Pencegahan diabetes melitus dapat dilakukan dengan cara hidup sehat, mengurangi makanan manis, melakukan aktivitas fisik, dan rutin melakukan pemeriksaan di faskes kesehatan. Perubahan gaya hidup yang sering dianjurkan pada pasien diabetes melitus adalah program diet diabetes melitus. Hal tersebut dilakukan dengan mengurangi makanan manis dan asin, mengurangi makanan tinggi lemak, minum obat penurun gula darah secara rutin, cek gula darah secara berkala (Ritonga et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian deskriptif dengan judul “Gambaran Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri?”

C. Batasan Masalah

Penelitian deskriptif ini dibatasi pada “Lansia yang Mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri”

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi Gambaran Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup (pola makan) pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.
- b. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup (kebiasaan merokok) pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.
- c. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup (aktivitas) pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.
- d. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup (kebiasaan istirahat) pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah serta mengembangkan ilmu keperawatan dalam keperawatan gerontik dan dapat mengetahui faktor – faktor gaya hidup, seperti pola makan, aktivitas fisik yang mempengaruhi kondisi diabetes melitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan untuk menambah wawasan atau dasar bagi perawat untuk memberikan perubahan gaya hidup pada lansia yang mengalami diabetes melitus.

b. Bagi Pasien

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan pasien untuk menambah wawasan serta menjadi sumber atau dasar bagi pasien dalam merubah gaya hidup pada pasien diabetes melitus secara mandiri.

c. Bagi Keluarga Pasien

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan bagi keluarga untuk membantu menangani penyakit diabetes melitus.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan referensi kepustakaan dalam menambah wawasan khususnya bagi mahasiswa keperawatan untuk menangani masalah pola gaya hidup yang tidak sehat pada penderita diabetes melitus.

e. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan referensi asuhan keperawatan untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita diabetes melitus di puskesmas Sukorame Kota Kediri.

f. Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang sebelumnya belum mengerti dan memahami mengenai gaya hidup lansia yang menderita diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianto, Rafiv Fasya, Sony Wibisono Mudjanarko, and Gwenny Ichsan Prabowo. (2020). "Tingkat Pendidikan Bukan Merupakan Prediktor Risiko Diabetes Berdasarkan Skoring American Diabetes Association." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 1 (3): 625–34. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/33936>
- Asosiasi Diabetes Amerika. (2023). Standar perawatan diabetes—2023 yang diringkas untuk penyedia layanan perawatan primer. *Diabetes Klinis* , 41 (1), 4-31. <https://doi.org/10.2337/cd23-as01>
- Assyifa, Khoirunnisa. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas X Kota Bekasi*. Bekasi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga. https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/SKRIPSI_KHOIRUNNIS_A%20AS%20SYIFA.
- Astuti, Agnes Dewi, Hyan Oktodia Basuki, and Sigit Priyanto. (2024). "Buku Ajar Keperawatan Gerontik," 69.
- Azizah, Alfi Nur, Idi Setiyobroto, and Weni Kurdanti. (2019). "Konseling Gizi Menggunakan Media Aplikasi Nutri Diabetic Care Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Gamping I." *Skripsi Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*, 7–35. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/1352>.
- Bimantara, Arya Muhammad. (2022). "Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja SMKN 1 Bendo Magetan." *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/1634/>
- Cristinawati, Maya, dan Okti Sri Purwanti. (2025). Gambaran Gaya Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (1), 518-528. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.41957>
- Damayanti, Vania Widyadhari, Ade Yonata, and Evi Kurniawaty. (2023). "Hipertensi Pada Diabetes Melitus: Patofisiologi Dan Faktor Risiko." *Medula* 14 (1): 1253–57. <https://journalofmedula.com/index.php/medula/article/download/896/702/5175>
- Damayanti, VW, Yonata, A., & Kurniawaty, E. (2023). Hipertensi pada Diabetes Melitus: Patofisiologi dan Faktor Risiko. *Jurnal Profesi Kedokteran Lampung* , 13 (7), 1253-1257. <https://journalofmedula.com/index.php/medula/article/download/896/702/5175>

- Dewi Nur Sukma Purqoti, et al. (2022). “Sosialisasi Konsep Penyakit Diabetes Melitus Untuk Meningkatkan Pengetahuan Lansia Tentang Diabetes Melitus.” *Absyara: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 3 (1): 71–78. <https://doi.org/10.29408/ab.v3i1.5771>.
- Fitriyah, Choirunnisa’ Nur, dan Novera Herdiani. (2022). Konsumsi Gula dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Gading Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6 (2), 567-471. <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/567>
- Fitriyani, Indah, Achamd Kusyairi, dan Sunanto. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Glukosa pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pajarakan Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2 (7), 149-156. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/360>
- Harahap, Maryam Latifah. (2020). “Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Pada Pra Lansia Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Padangsidempuan.” *Jurnal Ilmiah Maksitek* 5 (3): 48–54. <https://makarioz.sciencemakarioz.org/index.php/JIM/article/view/177>.
- Harahap, Reni Agustina, Fitri Nabila, Rika Lestari, Siti Rahma Tanjung, Zaime Fitri, and Dea Riska Ananda Sipahutar. (2021). *Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi Pada Lansia*. <http://repository.uinsu.ac.id/13524/1/BUKU%20Gaya%20Hidup%20Terhadap%20Resiko%20Hipertensi%20Pada%20Lansia>.
- Hermawan, Dessy, Trisilo Wahyudi, and Djunizar Djamaludin. (2021). “Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.” *Jurnal Dunia Kesmas* 10 (2): 145–57. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>.
- Jatim, D. (2022). Profil Kesehatan(2021). *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Juantika, Noni, dkk. (2024). Demonstrasi Aktivitas Fisik Jalan Kaki Untuk Meningkatkan Kemampuan Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 20 (2), 73-83. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/12647>
- Juliantini, NKL (2021). *Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rsud Sanjiwani Gianyar Tahun 2021* (Disertasi Doktor, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021). <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7914/>

Kanda, Risnayanti Lomba, and Winda Dolfiani Tanggo. (2022). "Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Ners Sekolah Tinggi Kesehatan Stella Maris Makassar 2022." *Jurnal Stella Maris Makassar* 2022, 10–80.

Kemenkes. (2023). "Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)." *Kemenkes*, 235.

Kurniawan, dkk. (2024). Pemberdayaan Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Kualitas Hidup Di Desa Nambo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 03 (01), 108-117.
<https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.326>

Kusumo, Mahendro prasetyo. (2020). "Buku Lansia. Buku Lansia," no. november: 64.
<https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>.

Kuwanti, Elly, Ichsan Budiharto, dan Ikbil Fradianto. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3 (6), 1736-1750.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10495>

Leseila, Vianny. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Melitus*. Makassar: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris.
<http://repository.stikstellamarismks.ac.id/664/>

Maghfuroh, L., Yelni, A., ST, S., Keb, M., Rosmayanti, L. M., Keb, S. T., ... & SiT, S. (2023). *Asuhan Lansia: makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan*. Kaizen Media Publishing.

Milita, Fibra, Sarah Handayani, and Bambang Setiaji. (2021). "Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Pada Lanjut Usia Di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018)." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 17 (1): 9. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>.

Mujiadi, and Siti Rachmah. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. STIKes Majapahit Mojokerto.

Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor risiko diabetes melitus tipe 2. *e-CliniC*, 9(2), 328-333.
<https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>

Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda-Nic Noc*.

Nasrullah, Dede. (2016). "Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1," 283.

<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif>.

- Ners, Program Studi, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Santa Elisabeth. (2024). “Gambaran Pola Makan Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 Elisabeth Medan.” <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/94ed733fa2760690d3b276dfc1b5181ed90c242a>.
- Norlita, Wiwik, and Fia Monika. (2024). “Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Payung Sekaki.” *As-Shiha: Jurnal Kesehatan* 4 (1): 26–40. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/article/view/7004>
- Nurjannah, dan Sri Maryati. (2024). Peran Keluarga dalam Mengendalikan Kadar Glukosa Darah Lansia dengan Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5 (1), 1944-1955. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.26134>
- Pangestika, H., Ekawati, D., & Murni, N. S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Melitus tipe 2. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(1), 27-31. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.779>
- Pendahuluan, B A B I. (2022). “Bab I. Pendahuluan Diabetes Melitus (DM) Merupakan Salah Satu Penyakit Tidak Menular (PTM) Yang Menjadi Permasalahan Kesehatan Utama Di Masyarakat.” no. Dm. <http://repository.unas.ac.id/9709/2/BAB%20I>.
- Pradnyani, dkk. (2025). *Kesehatan Masyarakat dalam Aspek Continuum of Care dan Mutu Layanan Kesehatan*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/591664-kesehatan-masyarakat-dalam-aspek-continuum-6378db66>.
- Pratiwi, N., Nur, M., & Triwahyuni, T. (2023). Hubungan Pemeriksaan Kadar HbA1c Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Husada Bandar Lampung Tahun 2023. *Inovatif: Journal Of Social Science Research* , 3 (5), 134-143. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4824>
- Prodyanatasari, Arshy, and Mely Purnadianti. (2024). “Studi Hubungan Antara Kadar HbA1c Dan Kadar Triglisericida Pada Pasien Diabetes Melitus Study Of Relationship Between HbA1c Levels And Triglyceride Levels In Diabetes Melitus Patients” 5 (September): 154–61. <https://www.jurnal.iik.ac.id/index.php/jurnalsintesis/article/view/211>

“Profil Gaya Hidup Dan Skor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Calon Jemaah Haji Risiko Tinggi Kota Batu Tahun 2024 Skripsi.” 2024.

Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102-106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>

Putri, Grace Celline Ayu. (2023). Deteksi Dini Kejadian Neuropati pada Pasien DM dengan Menggunakan IpTT di RSUP Haji Adam Malik Medan. *Skripsi*. <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/s/home/item/493>

Rahmadani, Indri. (2021). Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus dengan Neuropati Perifer di Kota Padangsidempuan: Study Fenomenologi. *Skripsi*.

Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126-130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>

Risnasari, Norma, dkk. Pelatihan Senam Diabetes untuk menurunkan Kadar Glukosa Dalam Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 194-198. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.309>

Ritonga, E. P., & Ningsih, R. W. (2021). Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 40-46. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.515>

Safrudin, dkk. (2024). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Ptm (Penyakit Tidak Menular) Menuju Lansia Sehat Sejahtera Di Posbindu Rw 15 Kelurahan Arenjaya Kota Bekasi Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 03 (01), 76-83. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.321>

Sagita, P. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Sirsak (*Annona muricata*) Terhadap Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1265-1272. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/262>

Sari, Putri Liana, Akhmadi Abbas, and Krisnita Dwi Jayanti. (2024). “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Wanita Di Desa Jajar Kabupaten Kediri Factors Associated with the Incidence of Diabetes Melitus in Women in Jajar Village , Kediri Regency” 3 (2). <https://jurnal.iik.ac.id/index.php/jenggala/article/view/207>

- Septivani, S. (2020). *Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus Di Desa Sibado Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala* (Doctoral Dissertation, Stik Indonesia Jaya). <https://repository.stik-ij.ac.id/41/>
- Sianipar, E. A., & Arrang, S. T. (2023). Pengecekan Kadar Glukosa Darah Sewaktu, Tekanan Darah, Dan Golongan Darah Pada Masyarakat Desa Cibogo Cisauk Tangerang. *MitraMas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 48-57. <https://doi.org/10.25170/mitramas.v1i1.3913>
- Sipayung, Ronika, Fazidah Aguslina Siregar, dan Nurmaini. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Perempuan Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 2 (1), 78-86. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/view/1461/1384>
- Situmeang, Lamria, et al. "Early education on diabetes melitus for the community." *Abdimas Polsaka* 3.2 (2024): 59-66. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.73>
- Suhaela, Aro`fahCitra, and Fitriwati Indah. (2021). "Madago Nursing Journal." *Madago Nursing Journal* 3 (1): 50–56. <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/google/14632>
- Supriati, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/108>
- Tarigan, Cv (2021). Tinjauan Pustaka: Gambaran Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus.
- Tengah, Badan Kerjasama Organisasi Wanita Jawa. (2022). "Buku Panduan Lansia," 2–32.
- Umayya, Layus Iranna, and Indah Sapta Wardani. (2023). "Hubungan Antara Diabetes Melitus Dengan Glaukoma." *Jurnal Medika Utama* 04 (01): 3280–91. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/608/422/>
- Wahyudi, W., Angkat, C. T., Pohan, D. A., Lutfiansyah, F. A., Nasution, M., & Marunduri, R. A. (2024). Cost Of Illnes Terapi Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan Dengan Komplikasi Neuropati Diabetikum. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3393-3398. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/28293/22058>
- Wibowo, dkk. (2020). Pengaruh Konseling dan Alat Bantu Pengingat Pengobatan terhadap Kepatuhan Minum Obat dan Outcame Klinik Pasien Diabetes Melitus

dan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 18 (2), 169-176.
<http://dx.doi.org/10.35814/jifi.v18i2.761>

Widyaningsih, Dwi, dan Dwi Suharyanta. (2020). Pengaruh Sosial dan Geografis Terhadap Perilaku Merokok Lansia Perempuan di Dataran Tinggi Dieng. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 6(2), 244-254.
<http://dx.doi.org/10.29241/jmk.v6i2.539>

Windiramadhan, Alvian Pristy, Program Studi, Sarjana Keperawatan, Diabetes Melitus, and Diabetes Melitus. (2024). “Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Ruang Poli Penyakit” 132: 30–37.
<https://doi.org/10.37160/tmj.v2i02.626>

Wiwit Sugiarti, Rista Islamarida, and Eltanina Ulfameytilia Dewi. (2023). “Kejadian Hipertensi Ditinjau Dari Gaya Hidup Lansia Di Condongcatur Sleman Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 3119-3132.
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v2i7.5433>