

**GAMBARAN POLA HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI RS
MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN KOTA KEDIRI
(PENELITIAN DESKRIPTIF)**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH :

RISTI NOVI AMANDA

2225050038

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2025

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risti Novi Amanda

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Nganjuk, 05 November 2003

NPM : 2225050038

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ DIII 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, 08 Juli 2025



Menyatakan,

Risti Novi Amanda
NPM. 2225050038

HALAMAN PERSETUJUAN

Oleh :

RISTI NOVI AMANDA

NPM : 2225050038

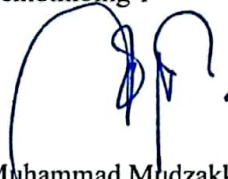
Judul :

**GAMBARAN POLA HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RS
MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN KOTA KEDIRI
(PENELITIAN DESKRIPTIF)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 3 Juli 2025

Pembimbing I



Muhammad Mudzakkir, M.Kep
NIDN. 0704037207

Pembimbing II



Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns.
NIDN. 0715088404

HALAMAN PENGESAHAN

Oleh :

RISTI NOVI AMANDA

NPM : 2225050038

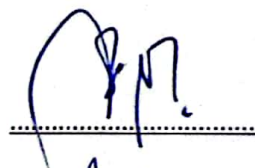
Judul :

**GAMBARAN POLA HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI RS
MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN KOTA KEDIRI
(PENELITIAN DESKRIPTIF)**

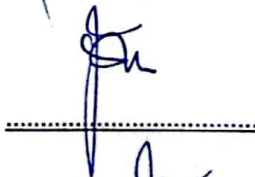
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir Program Studi D-
III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal : 08 Juli 2025

Panitia Penguji

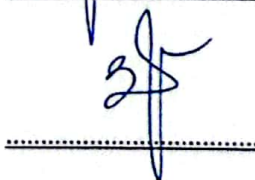
1. Ketua : Muhammad Mudzakkir, M.Kep



2. Penguji I : Siti Aizah, S.Kep., Ns., M.Kes.



3. Penguji II : Endah Tri Wijayanti M.Kep., NS



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN: 0703098802

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

"Kesuksesan bukan milik mereka yang pintar, tetapi milik mereka yang mau berjuang dan tidak mudah menyerah."

Persembahan

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan :

1. Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Kepada Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Ruswanto dan pintu surgaku Ibu Yatini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar Amd.Kep. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
3. Kepada Rafa Arsendra Reygye adikku tercinta, yang telah menjadi sumber semangat, keceriaan, dan inspirasi tersendiri dalam perjalanan ini. Dukungan, perhatian, dan canda tawamu menjadi penghibur di tengah kepenatan dan tekanan akademik. Terima kasih telah menjadi bagian dari motivasi penulis untuk terus maju dan menyelesaikan karya ini dengan sepenuh hati. Kelak kalau engkau sudah dewasa semoga bisa merasakan duduk di bangku perkuliahan.
4. Kepada kakek dan nenek tercinta. Setiap cerita, nasihat, dan pengalaman yang kalian bagikan menjadi pelajaran berharga yang tak pernah terlupakan. Kehadiran kalian dalam hidup saya adalah anugerah yang sangat kami syukuri. Kalian tidak hanya menjadi teladan dalam keteguhan dan ketulusan hati, tetapi juga menjadi pilar kekuatan bagi keluarga. Semoga kakek dan

nenek selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah hidup.

5. Kepada Dosen pembimbing, Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, saya ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing saya, atas segala bimbingan, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Tanpa bimbingan dan arahan yang sabar serta penuh ketulusan dari Bapak/Ibu, saya tidak akan dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Setiap masukan, kritik, dan saran yang diberikan sangat berarti bagi perkembangan pengetahuan dan pemahaman saya. Terima kasih telah menjadi sumber inspirasi dan motivasi dalam mengembangkan ide dan penelitian ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan dan keberkahan dalam setiap langkah. Saya berharap dapat terus belajar dari Bapak/Ibu serta menerapkan segala ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan untuk kebaikan di masa depan.
6. Kepada teman terdekat, Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada sahabat terdekat saya, yang telah menjadi teman setia dalam suka maupun duka. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang begitu berarti selama proses perkuliahan maupun dalam penyusunan karya ini. Kehadiranmu bukan hanya menjadi penguat di saat-saat sulit, tetapi juga sumber tawa dan semangat dalam menjalani hari-hari yang penuh tantangan. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu bisa diandalkan, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan motivasi di saat saya nyaris menyerah. Semoga persahabatan ini terus terjaga, dan kita bisa tumbuh serta meraih mimpi bersama.
7. Tidak lupa, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini, melewati berbagai proses panjang yang penuh tantangan, rasa lelah, tekanan, bahkan keraguan. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun terkadang semangat sempat meredup dan jalan terasa begitu berat. Saya mengapresiasi setiap usaha yang telah dilakukan mulai dari membagi waktu, beradaptasi dengan berbagai kondisi, hingga menyelesaikan setiap

bagian dari karya tulis ini dengan tekun dan penuh tanggung jawab. Saya belajar bahwa pencapaian tidak selalu tentang hasil akhir, tetapi juga tentang proses yang dijalani dengan sungguh-sungguh. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa saya mampu, bahwa dengan ketekunan dan keyakinan, tidak ada usaha yang sia-sia. Semoga ini menjadi langkah awal dari pencapaian-pencapaian berikutnya, dan pengingat bahwa saya pantas untuk bangga pada diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Gambaran Pola Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus”. Rangkaian penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu proses penyusunan proposal ini dan penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, masukan dan saran diharapkan dari semua pihak. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat untuk kemajuan ilmu keperawatan.

Penyusunan karya tulis ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr.Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns. Selaku Kaprodi DIII Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Muhammad Mudzakkir, M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. dr. Zainul Arifin, M.Kes, FIS Qua selaku Direktur Rumah Sakit yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian guna untuk menyusun proposal ini.

6. Kepada Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Ruswanto dan pintu surgaku Ibu Yatini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu,yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

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

Kediri, 08 Juni 2025

Risti Novi Amanda
2225050038

ABSTRAK

Risty Novi Amanda, Gambaran Pola Hidup Pasien Diabetes Melitus di RSM Ahmad, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri 2025.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Pola Hidup

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang melalui penerapan pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, kepatuhan minum obat, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola hidup pada penderita Diabetes Melitus di RSM Ahmad Dahlan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 40 responden yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup dengan lima indikator pola hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,5% responden memiliki pola makan yang baik, 60% melakukan aktivitas fisik secara rutin, 35% mampu mengelola stres dengan baik, 75% patuh dalam mengkonsumsi obat, dan 70% rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Secara keseluruhan, pola hidup penderita Diabetes Melitus di RSM Ahmad Dahlan tergolong cukup baik, meskipun masih terdapat aspek yang perlu ditingkatkan seperti pengelolaan stres dan aktivitas fisik. Faktor – faktor yang mempengaruhi pola hidup perlu dikaji lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya terutama terkait dengan edukasi berkelanjutan dari tenaga Kesehatan.

ABSTRACT

Risty Novi Amanda, *Overview of the Lifestyle of Diabetes Mellitus Patients at RSM Ahmad Dahlan. Scientific paper. Diploma in Nursing, Faculty of Health and Science, University of PGRI Kediri, 2025.*

Keywords: Diabetes Mellitus, Healthy Lifestyle

Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease that requires long-term management through the adoption of a healthy lifestyle, including dietary regulation, physical activity, stress management, medication adherence, and routine health check-ups. This study aims to describe the lifestyle patterns of Diabetes Mellitus patients at RSM Ahmad Dahlan. A descriptive quantitative method was used with a survey approach involving 40 respondents selected through convenience sampling. The research instrument was a closed-ended questionnaire consisting of five lifestyle indicators. The results showed that 62.5% of respondents had a good diet, 60% engaged in regular physical activity, 35% were able to manage stress well, 75% adhered to their medication regimen, and 70% routinely underwent health check-ups. Overall, the lifestyle of Diabetes Mellitus patients at RSM Ahmad Dahlan was considered fairly good, although there are still aspects that need improvement, such as stress management and physical activity. Factors influencing lifestyle should be further explored in future studies, especially in relation to continuous education from healthcare professionals.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LatarBelakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Diabetes Melitus	6
1. Definisi.....	6
2. Etiologi.....	6
3. Patofisiologi	7
4. Komplikasi	8
5. Penatalaksanaan DM:.....	10
6. Klasifikasi	11
B. Konsep pola hidup	12
1. Pola Makan Sehat (Diet DM).....	12
2. Aktivitas Fisik Teratur	12
3. Manajemen Stres	12
4. Tidur yang Cukup dan Berkualitas	13

5. Kepatuhan terhadap Pengobatan dan Kontrol Rutin.....	13
C. Kerangka Konsep	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Desain Penelitian.....	14
B. Identifikasi Variabel.....	14
C. Definisi Operasional.....	14
D. Instrumen Penelitian.....	17
E. Tempat dan Waktu Penelitian	17
F. Kerangka Kerja	18
G. Populasi dan Sampel	18
H. Teknik sampling.....	19
I. Prosedur Penelitian.....	20
J. Pengumpulan Data	21
K. Analisis Data	21
L. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian	23
1. Karakteristik Responden	23
2. Indikator Pola Hidup	24
3. Pola Hidup	26
B. Pembahasan.....	266
BAB V PENUTUP.....	27
A. Simpulan	27
B. Keterbatasan Penelitian	28
C. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
Lampiran-Lampiran	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pola Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus	15
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin, usia, lama menderita	23
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Pola Hidup	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep	14
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan (Informed Consent).....	34
Lampiran 2 Lembar Kuesioner Pola Hidup	35
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan.....	38
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	39
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	40
Lampiran 6 Surat Keterangan Telah melakukan Penelitian	41
Lampiran 7 lembar bimbingan	42
Lampiran 8 Tabulasi Data	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu kondisi metabolik yang ditandai oleh kenaikan konsentrasi glukosa dalam darah, dan diklasifikasikan sebagai penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi atau menular. Kondisi hiperglikemia yang terjadi pada DM umumnya disebabkan oleh gangguan dalam produksi maupun fungsi insulin (Rini et al., 2022). Keberadaan penyakit ini dapat memengaruhi kebiasaan hidup seseorang, terutama dalam hal pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, kepatuhan terhadap pengaturan pola makan dan aktivitas harian menjadi hal penting yang perlu diperhatikan oleh penyandang DM guna mencegah lonjakan kadar gula darah. Meningkatnya prevalensi kasus DM juga berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup modern serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini penyakit ini.

Berdasarkan data yang dirilis oleh WHO pada tahun 2022, tercatat bahwa sebanyak 14% individu dewasa berusia 18 tahun ke atas mengidap diabetes—angka ini menunjukkan lonjakan signifikan dibandingkan 7% pada tahun 1990. Menariknya, lebih dari separuh pengidap diabetes berusia 30 tahun ke atas (sekitar 59%) tidak menjalani pengobatan yang semestinya. Ketimpangan akses pengobatan ini paling terlihat di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Selaras dengan hal tersebut, Federasi Diabetes Internasional (IDF) memproyeksikan kenaikan signifikan jumlah individu yang hidup dengan diabetes secara global, yaitu dari 463 juta kasus (9,3%) pada tahun 2019 menjadi 578 juta orang (10,2%) pada tahun 2030, dan diperkirakan mencapai 700 juta jiwa (10,9%) pada tahun 2045. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi diabetes melitus (DM) pada seluruh kelompok usia mencapai 2,2%, berdasarkan analisis terhadap 130.683 responden. Sementara itu, pada populasi usia 15 tahun ke atas yang diperiksa kadar gula darahnya, ditemukan prevalensi

sebesar 11,7% dari total 19.159 responden. Khusus di wilayah Kota Kediri, tercatat adanya peningkatan kasus DM, yakni dari 6.973 kasus pada 2021 menjadi 8.948 kasus pada 2022 (Dinkes Kota Kediri, 2022). Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kediri, pada awal 2024 tercatat 5.680 pasien DM, dan hingga Juni 2025 jumlah kasus mencapai 1.482.

Diabetes melitus merupakan penyakit yang kerap kali dipicu oleh faktor keturunan serta pola hidup yang kurang sehat. Kondisi ini tak jarang menimbulkan perubahan besar dalam kehidupan penderitanya, seperti perasaan tidak berdaya, rendahnya dorongan untuk menjalani aktivitas, hingga tekanan psikologis akibat perubahan bentuk tubuh, yang secara tidak langsung menyulitkan pengendalian kadar glukosa dalam darah (Afira et al., 2021). Penderita diabetes kerap mengalami peningkatan tajam kadar glukosa dalam darah, yang selanjutnya memicu keluarnya hormon epinefrin. Hormon ini justru berperan dalam menekan sekresi insulin, sementara kondisi stres mampu mengaktifasi sistem neuroendokrin serta saraf simpatis melalui jalur hipotalamus-pituitari-adrenal. Aktivasi ini memicu pelepasan berbagai hormon seperti epinefrin, hormon tiroid, kortisol, dan glukagon, yang semuanya berkontribusi dalam peningkatan kadar gula darah dan memicu kondisi hiperglikemia. Hiperglikemia berpotensi terjadi ketika penderita tidak mampu menjaga kestabilan kadar glukosa dalam tubuh, yang berdampak pada fluktuasi kadar gula darah secara signifikan (Herdman & Kamitsuru, 2020). Ketidakstabilan ini umumnya disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi maupun memanfaatkan insulin secara optimal. Kondisi tersebut bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti kecenderungan genetik, gaya hidup sedentari, kelebihan berat badan, Ketidakteraturan dalam pola konsumsi makanan disertai dengan kurangnya kegiatan fisik (Saputri, 2020). Diabetes melitus merupakan kondisi kronis yang secara signifikan menggerus mutu kehidupan sekaligus mempersingkat masa harapan hidup para penderitanya.

Sebagai langkah awal dalam proses pemulihan diabetes melitus, penerapan gaya hidup sehat memegang peranan penting untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi serius. Pola makan yang seimbang dan teratur menjadi aspek utama, di mana penderita perlu memperhatikan jenis,

jumlah, dan waktu konsumsi makanan sesuai kebutuhan tubuh dan anjuran medis, termasuk pengaturan asupan karbohidrat, protein, dan lemak agar kadar gula tetap normal serta status gizi tetap optimal. Konsumsi makanan berserat tinggi, rendah gula sederhana, dan minim lemak jenuh dianjurkan untuk mencegah lonjakan glukosa dan meningkatkan sensitivitas insulin. Di sisi lain, aktivitas fisik rutin seperti berjalan kaki atau olahraga intensitas sedang selama 30 menit sebanyak 3–4 kali seminggu dapat membantu tubuh menggunakan glukosa secara lebih efisien serta meningkatkan respons terhadap insulin. Kurangnya aktivitas fisik justru meningkatkan risiko obesitas dan memperburuk kondisi diabetes. Selain itu, manajemen stres juga berperan penting, karena stres berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon yang mengganggu keseimbangan metabolik. Oleh karena itu, teknik relaksasi seperti meditasi atau aktivitas menyenangkan sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental yang mendukung konsistensi pasien dalam menjalani pola hidup sehat secara menyeluruh.

Di samping pentingnya pengaturan pola makan, rutin berolahraga, dan manajemen stres yang efektif, konsistensi dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran medis serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala merupakan elemen krusial dalam pengelolaan diabetes melitus. Pasien dianjurkan untuk menaati ketentuan dosis dan jadwal pengobatan yang telah ditetapkan dokter demi menjaga kestabilan kadar glukosa darah serta mencegah munculnya komplikasi, baik yang bersifat akut maupun kronis. Pemeriksaan rutin seperti pemantauan kadar gula darah, fungsi ginjal, hingga kesehatan mata berperan penting dalam mendeteksi dini gangguan yang mungkin timbul dan menentukan langkah intervensi yang tepat (Ayu Eka Candra Astutisari et al., 2022). Peran edukatif tenaga kesehatan, khususnya perawat, sangat strategis dalam mendorong kepatuhan pasien terhadap protokol pengobatan dan pemeriksaan sehingga memungkinkan terciptanya perawatan mandiri yang berkesinambungan. Dengan menjalankan gaya hidup sehat yang meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, pengelolaan stres yang baik, disiplin minum obat, dan pemeriksaan medis rutin, penyandang diabetes melitus dapat meningkatkan kualitas hidupnya, meminimalkan risiko

komplikasi, serta memperpanjang harapan hidup. Diperlukan pendekatan menyeluruh yang melibatkan peran aktif keluarga dan profesional kesehatan agar pasien mampu mempertahankan kebiasaan hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

Perawat memainkan peran strategis dalam mendukung keberhasilan perawatan pasien diabetes melitus (DM) sekaligus mencegah terjadinya perawatan ulang yang berulang. Dalam proses asuhan keperawatan terhadap pasien DM, perawat tidak hanya berperan sebagai pemberi layanan (care giver), tetapi juga sebagai konselor, edukator, dan advokat yang senantiasa mengutamakan kebutuhan serta kesejahteraan pasien. Pelaksanaan peran tersebut menuntut adanya edukasi dan konseling yang dilakukan secara sistematis guna memperkuat kemampuan pasien dan keluarga dalam mengelola penyakit secara mandiri dan menyeluruh. Dalam menjalankan tugasnya, perawat diharapkan dapat memberikan intervensi keperawatan yang meliputi manajemen holistik bagi pasien DM. Intervensi ini mencakup pemantauan hasil laboratorium, pengendalian kadar gula darah tinggi (hiperglikemia) maupun rendah (hipoglikemia), pengelolaan pengobatan, nutrisi dan diet, serta pemberian obat yang disertai dengan edukasi mengenai regimen pengobatan yang harus dijalani. Tujuan utama dari edukasi kesehatan ini adalah untuk mendorong perubahan positif dalam aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, serta gaya hidup pasien maupun keluarganya. Dengan meningkatnya pemahaman dan kepatuhan terhadap perawatan, diharapkan pasien DM mampu menjalani pengelolaan penyakit secara mandiri dan berkelanjutan. Berangkat dari konteks tersebut, penulis merasa terdorong untuk merancang sebuah karya tulis ilmiah yang mengangkat judul “ Gambaran Pola Hidup Pasien Diabetes Melitus “

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan utama dalam penelitian ini sebagai berikut :

Bagaimana pola hidup yang dijalani oleh individu yang mengidap Diabetes Mellitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :
Memperjelas gambaran pola hidup yang dijalani pasien Diabetes Melitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan.
2. Tujuan Khusus :
 - a. Mengidentifikasi pola makan pasien diabtes melitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri
 - b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pasien diabtes melitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri
 - c. Mengidentifikasi pengelolaan stres pasien diabtes melitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri
 - d. Mengidentifikasi kepatuhan minum obat pasien diabtes melitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri
 - e. Mengidentifikasi pemeriksaan kesehatan rutin pasien diabtes melitus di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Pengembangan Ilmu Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bermakna dalam perkembangan ilmu keperawatan, terutama dalam penerapan praktik pelayanan keperawatan yang berfokus pada penanganan pasien diabetes.
2. Pelayanan Kesehatan
Hasil studi ini dapat menjadi landasan untuk menyempurnakan layanan intervensi bagi penderita diabetes melitus.
3. Bagi Pasien
Studi ini menyajikan wawasan berharga bagi penderita diabetes agar mampu menjalankan perawatan diri secara mandiri serta mengambil

langkah preventif terhadap berbagai komplikasi, terutama yang berkaitan dengan kesehatan kaki.

4. Bagi Penulis

Memperluas pengetahuan serta memperkaya pengalaman dalam menerapkan intervensi, khususnya melalui pengelolaan pola makan, guna mendukung pengendalian kadar glukosa darah pada individu dengan diabetes.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Eka Candra Astutisari, I. D., Darmini, Y., & Ayu Putri Wulandari. Ida. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6, 2894–2899. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Balyan, Sri Andala, & Yudi Akbar. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.54460/jifa.v8i2.66>
- Fatmona, F. A., Permana, D. R., & Sakurawati, A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Perawatan Siko. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4166–4178. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12581>
- Herawati, N., & WD, K. M. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Kota Solok. *Ensiklopedia Sosial Review*, 3(2), 150–156. <https://doi.org/10.33559/esr.v3i2.767>
- Rini, S., Ayu Dhea Manto, O., Irawan, A., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia, U. (2022). Hubungan Pola Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Nursing Invention*, 2(2), 82–88. <https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/JNI/article/download/262/131/1579>
- Salamung, N. (2020). *Pustaka Katulistiwa : Karya Tulis Ilmiah Keperawatan KONTROL GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS: A SYSTEMATIC REVIEW*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Laporan Survei Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Dinkes Jatim. (2022). Data Penyandang Diabetes Melitus di Jawa Timur 2021. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur.

Dinkes Kota Kediri. (2022). Laporan Penyakit Diabetes Melitus di Kota Kediri 2021-2022. Kediri: Dinas Kesehatan Kota Kediri.

B A B Ii and Tinjauan Pustaka, 'BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1', 2021 (2002), pp. 1–64

J. Douglas Bremner and others, 'Diet, Stress and Mental Health', *Nutrients*, 12.8 (2020), pp. 1–27, doi:10.3390/nu12082428.

Y K Pratama, M A Yuswar, and F Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak', *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education (e-Journal)*, 3.3 (2023), pp. 2775–3670, doi:10.37311/ijpe.v3i3.19362.

Y K Pratama, M A Yuswar, and F Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak', *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education (e-Journal)*, 3.3 (2023), pp. 2775–3670, doi:10.37311/ijpe.v3i3.19362.

I Dewa Ayu Eka Candra Astutisari, Yulianti Darmini, and Ayu Putri Wulandari. Ida, 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6 (2022), pp. 2894–99 <<https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>>.

Y K Pratama, M A Yuswar, and F Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak', *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education (e-Journal)*, 3.3 (2023), pp. 2775–3670, doi:10.37311/ijpe.v3i3.19362.

Pratama, Yuswar, and Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak'.

I Dewa Ayu Eka Candra Astutisari, Yuliati Darmini, and Ayu Putri Wulandari. Ida, 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6 (2022), pp. 2894–99 <<https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>>.

Erika Martining Wardani, Chilyatiz Zahroh, and Nur Ainiyah, 'Diabetic Foot Spa Implementation in Early Neuropathy Diagnosis Based on Blood Glucose Levels, Foot Sensitivity and the Ankle Brachial Index in Patients with Diabetes Mellitus', *Jurnal Ners*, 14.1 (2019), pp. 106–10, doi:10.20473/jn.v14i1.9950.

Y K Pratama, M A Yuswar, and F Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak', *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education (e-Journal)*, 3.3 (2023), pp. 2775–3670, doi:10.37311/ijpe.v3i3.19362.

Pratama, Yuswar, and Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak'.

I Dewa Ayu Eka Candra Astutisari, Yuliati Darmini, and Ayu Putri Wulandari. Ida, 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6 (2022), pp. 2894–99 <<https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>>.

Pratama, Yuswar, and Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak'.

Pratama, Yuswar, and Nugraha, 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak'.

Ayu Eka Candra Astutisari, Darmini, and Ayu Putri Wulandari. Ida, 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I'.

Erika Martining Wardani, Chilyatiz Zahroh, and Nur Ainiyah, 'Diabetic Foot Spa Implementation in Early Neuropathy Diagnosis Based on Blood Glucose Levels, Foot Sensitivity and the Ankle Brachial Index in Patients with Diabetes Mellitus', *Jurnal Ners*, 14.1 (2019), pp. 106–10, doi:10.20473/jn.v14i1.9950.

Bremner and others, 'Diet, Stress and Mental Health'.

L Rini, T Widodo, and N Safitri, 'Pathofisiologi Dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2', *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5.2 (2022), pp. 110–17.

{Formatting Citation}

L Rini, T Widodo, and N Safitri, 'Pathofisiologi Dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2', *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5.2 (2022), pp. 110–17.

Bremner and others, 'Diet, Stress and Mental Health'.

Rini, Widodo, and Safitri, 'Pathofisiologi Dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2'.

R A Shireen, L Marlina, and A Yusuf, 'Manajemen Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Untuk Mencegah Komplikasi Kronis', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15.1 (2024), pp. 55–63.

Bremner and others, 'Diet, Stress and Mental Health'.

L Rini, T Widodo, and N Safitri, 'Pathofisiologi Dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2', *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5.2 (2022), pp. 110–17.

Rini, Widodo, and Safitri, 'Pathofisiologi Dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2'.

A Triyapuspasari, 'Gambaran Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Umbulharjo I Tahun 2023 ', 2023.

Bremner and others, 'Diet, Stress and Mental Health'.

Rini, Widodo, and Safitri, 'Pathofisiologi Dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2'.

Triyapuspasari, 'Gambaran Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Umbulharjo I Tahun 2023 '.

R A Shireen, L Marlina, and A Yusuf, 'Manajemen Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Untuk Mencegah Komplikasi Kronis', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15.1 (2024), pp. 55–63.

D Ayu Eka Candra Astutisari, D A Suryaningsih, and M D Handayani, 'Peran Perawat Dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Diabetes Melitus', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10.1 (2022), pp. 45–52.

F Faswita, 'Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Pengendalian Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus', *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12.1 (2024), pp. 65–72.