

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Tahun 2025

Dwi Ainun Yustika

Prodi S1 Gizi Universitas Islam Al-Ihya Kuningan, Indonesia

E-mail : dwiainunyustika157@gmail.com

Article History:

Received: 05 Juli 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 09 Oktober 2025

Keywords : Pola makan, Diabetes melitus tipe 2, Usia Produktif.

Abstract : Pola makan merupakan salah satu faktor penting dalam pencegahan penyakit menular seperti diabetes melitus tipe 2. Pola konsumsi makanan tidak proporsional, terutama yang mengandung kadar kadar gula, lemak tinggi namun minim serat menjadi penyumbang utama peningkatan kasus diabetes melitus, terutama pada usia produktif. Studi ini bertujuan untuk memahami hubungan antara pola makan dan terjadinya diabetes melitus tipe 2 pada kelompok usia yang produktif di area kerja UPTD Puskesmas Selajambe tahun 2025. Pada penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 67 orang penderita Diabetes Melitus Tipe 2 usia produktif dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan data rekam medis. Analisis yang digunakan secara univariat & bivariat dengan menggunakan analisis uji rank spearman. Hasil analisis mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 (nilai $p = 0,012$), dengan kekuatan hubungan rendah ($r = 0,304$). Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, pola makan kurang sehat berkorelasi dengan meningkatnya risiko individu mengalami diabetes melitus.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus yaitu gangguan metabolic yang kompleks, kondisi ini ditandai dengan peningkatan kadar gula darah secara terus-menerus, yang disebabkan oleh gangguan pada proses pengeluaran insulin, penurunan efektivitas kerja insulin atau kombinasi dari kedua mekanisme tersebut (Kemenkes, 2024). Berdasarkan data WHO 2022, sebanyak 828 juta orang dewasa dengan prevalensi 14% terkena diabetes. Berdasarkan data dari 19,47 juta penduduk yang tercatat.

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia mencapai 10,8%, menjadika negara ini menempati peringkat kelima tertinggi di Kawasan Asia Tenggara. (IDF,2021).

Bisa disebut diabetes melitus apabila gula darah sewaktu >200 mg/dL & gula darah puasa >126 mg/dL (Perkeni,2021). Pola makan buruk seperti makan tinggi kalori dan kurang asupan serat, terutama makanan siap saji, berperan dalam meningkatnya kasus diabetes melitus terutama usia produktif (Susanti et al., 2024). Diabetes melitus juga tidak hanya menjadi masalah kesehatan global, tetapi juga dalam kelompok usia produktif (15-59 tahun), seharusnya menjadi kelompok paling aktif dan berdaya secara ekonomi (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Penyandang diabetes melitus tipe 2 berisiko lebih tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan seperti gangguan kardiovaskular, penyakit jantung & pembuluh darah, dibandingkan seseorang yang tidak diabetes. Penderita dm juga lebih rentan terhadap kondisi seperti hipertensi dan dislipidemia. Bahkan, kerusakan pembuluh darah dapat mulai sejak fase pre-diabetes akibat adanya resistensi insulin, meskipun penyakitnya belum terdiagnosis secara klinis (Decroli, 2019).

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selajambe, Kabupaten Kuningan, tercatat sebanyak 246 kasus pada tahun 2023, dengan 67 penderita merupakan usia produktif. Keadaan ini menimbulkan urgensi perlunya pendekatan yang lebih terarah dalam mencegah serta menangani penyakit tersebut secara efektif. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa beberapa responden belum memahami bahwa penerapan prinsip 3J dapat mengontrol kadar gula darah, dan bahwa pola makan teratur merupakan bagian dari pola makan yang baik bagi penderita diabetes. Dari uraian yang telah dijelaskan, terlihat bahwa pengelolaan pola maakan pada penderita diabetes melitus belum dilakukan secara maksimal. Hal ini mendorong peneliti untuk menelusuri lebih dalam melalui studi yang akan dilakukan mengenai “Hubungan Pola Makan Dengan Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Kabupaten Kuningan Tahun 2025”.

METODE

Pada penelitian ini digunakan studi kuantitatif dengan pendekatan observasional dengan desain cross sectional. Teknik penarikan sampel dilakukan secara *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 67 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner Food Frequency Quistionnaire (FFQ) yang telah terstandarisasi, dengan klasifikasi skor sebagai berikut : Kurang (128-235), Cukup (236-343), Baik (344-452). Analisia data dilakukan menggunakan uji korelasi rank spearman dengan tingkat signifikansi nilai $p < 0,05$ interpretasi hubungan antar variable mengacu pada nilai koefisien korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki - laki	24	35,8 %
Perempuan	43	64,2 %
Umur (tahun)		
15-29 tahun	0	0 %
30-44 tahun	11	16,4 %

45-59 tahun	56	83,6 %
Pendidikan		
SD	38	56,7 %
SMP	11	16,4 %
SMA	13	19,4 %
Perguruan Tinggi	5	7,5 %
Pekerjaan		
PNS	4	6 %
Swasta	6	9 %
Buruh	6	9 %
Petani	10	14,9%
Wiraswasta	6	9 %
IRT	34	50,7 %
Lain-lain	1	1,5 %

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1. Hasil diperoleh bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan (64,2), berusia 45-59 tahun (83,6%), dengan pendidikan terakhir yaitu SD (56,7%), dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (50,7%).

a). Univariat

Tabel 2. Pola makan penderita DM Tipe II

No	Kategori Pola Makan	Jumlah	%
1.	Kurang	12	17,9
2.	Cukup	23	34,3
3.	Baik	32	47,8
	Total	67	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan data dalam tabel 2. Data yang telah di analisa mengungkapkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan baik, yaitu sebanyak 32 responden (47,8%), sementara, sebanyak 23 responden (34,3%) responden tergolong memiliki pola makan cukup, sedangkan 12 responden lainnya (17,9%), memiliki pola makan yang kurang.

b). Bivariat

Tabel 3. Kejadian diabetes melitus tipe 2

No	Kejadian Diabetes Melitus	Jumlah	%
1.	Tidak diabetes melitus	25	37,3
2.	Diabetes melitus	42	62,7
	Total	67	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan data dalam tabel 3. Data yang telah di Analisa mengungkapkan bahwa mayoritas responden, yakni 42 orang (62,7%), terindikasi menderita diabetes

melitus, sementara responden yang tidak mengalami diabetes melitus berjumlah 25 orang (37,3%).

Tabel 4. Tabel Hasil Tabulasi Silang

Kategori Pola Makan	Kejadian Diabetes Melitus						<i>p-value</i>	<i>Correlation coefficient (r)</i>
	DM (-)		DM (+)		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	19	28,3	14	20,8	32	47,8	0,012	0,304
Cukup	3	4,4	20	29,8	23	34,3		
Kurang	3	4,4	9	13,4	12	17,9		
Jumlah	25	37,1	43	64	67	100,0		

Sumber : Data Primer, 2025

Pada hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,012 < 0,05$, koefisien korelasi sebesar 0,304, Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada usia produktif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selajambe tahun 2025 dengan kekuatan korelasi yang tergolong rendah.

2. Pembahasan

a). Pola Makan

Data yang telah di analisa mengungkapkan bahwa responden memiliki pola makan baik dimana sebanyak 32 responden (47,8%). Pola makan merujuk pada metode tertentu untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi demi menjaga kesehatan, serta mencegah atau mendukung proses penyembuhan (Amelia et al., 2019).

Hasil temuan di lapangan yang dilakukan dengan wawancara terhadap responden didapatkan bahwa diabetes melitus ini disebabkan karna terdapat beberapa faktor pendukung seperti aktivitas fisik, obesitas dan pola makan baik namun masih kurang sehat seperti tidak memperhatikan jenis, porsi, dan frekuensi makan, sehingga dapat memicu gangguan metabolisme. Sejalan dengan hasil penelitian Andarwulan et al (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi ultra-processed dengan peningkatan resiko diabetes melitus tipe 2, di mana pola makan tidak sehat juga berkaitan dengan obesitas sebagai faktor risiko tambahan.

Hal ini diperkuat dari penelitian (Bierliana et al, 2023) yang menunjukkan bahwa meskipun kualitas diet secara keseluruhan “baik” tidak berhubungan signifikan dengan kadar glukosa secara keseluruhan, analisis komponen polanya yaitu variasi dan keseimbangan diet juga memberikan hubungan signifikansi nilai $p=0,000$ dan $0,018$.

Sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Alianatasya & Khoiroh (2020) tentang hubungan pola makan dengan terkontrolnya kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 diperoleh bahwa sebagian besar responden (54 orang dari total 90

responden) memiliki pola makan baik. Dikarenakan konsumsi berbagai makanan tinggi karbohidrat, lemak dan protein dapat mengganggu kemampuan pancreas untuk memproduksi insulin. Sehingga jika produksi insulin berkurang, jumlah glukosa dalam darah akan meningkat.

b). Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil analisis data statistika didapatkan bahwa Sebagian besar responden mengalami diabetes melitus tipe 2 sebanyak 42 responden (62,7%). Data tersebut merefleksikan bahwa mayoritas responden usia produktif dalam studi penelitian ini menghadapi gangguan metabolic berupa diabetes melitus tipe 2. Dalam kejadian ini menunjukkan bahwa diabetes melitus tidak hanya mempengaruhi orang tua saja akan tetapi juga sudah banyak ditemukan yang mempengaruhi pada usia produktif.

Tingginya insiden diabetes melitus tipe 2 pada responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya mengkonsumsi berlebihan makanan manis , kurangnya aktivitas fisik, stress terkait pekerjaan, dan riwayat keluarga. Hal ini selaras dengan penelitian Timah S, (2019) di RS Islam Sitty Maryam Kecamatan Manado yang menunjukkan bahwa Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 29 dari 40 orang, menderita diabetes melitus. Tingginya angka diabetes melitus kejadian tersebut diduga berkaitan dengan berbagai factor risiko, seperti kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula secara berlebihan, serta rendahnya tingkat aktivitas fisiik.

c). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian DM tipe 2 Pada Usia Produktif

Hasil analisis uji ststistik *rank spearman* menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada usia produktif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selajambe tahun 2025. Nilai *p-value* sebesar $0,012 < 0,05$ ($p < 0,05$) menandakan signifिकासني statistic, dengan nilai koefisien korelasi 0,304 yang termasuk dalam klasifikasi korelasi rendah. (Sugiono, 2018). Artinya, pola makan memiliki hubungan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2, meskipun tingkat kekuatannya lemah. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin buruk pola makan yang dijalankan individu usia produktif, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami diabetes melitus tipe 2.

Walaupun signifikan secara statistik, koefisien yang diperoleh sebesar 0,340 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah antar variable yang diteliti (Sugiono,2018). Yang menandakan bahwa meskipun ada hubungan yang signifikan, kekuatan hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian kencing manis tidak begitu kuat. Hal ini dapat disebabkan karena pola konsumsi hanya memberikan kontribusi terbatas terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2. Akan tetapi selain pola konsumsi juga terdapat faktor lain seperti riwayat keturunan, aktivitas fisik dan stress yang juga berpengaruh dalam terjadinya diabetes melitus.

Hal ini sesuai dengan teori Decroli, E., (2019) bahwa kencing manis merupakan penyakit multifaktoral, bukan hanya dipengaruhi satu aspek saja, melainkan juga oleh aspek lain seperti riwayat keturunan, tingkat stress, aktivitas fisik, status gizi serta gaya hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, meskipun pola makan memiliki kontribusi terhadap kejadian diabetes, tetapi pengaruhnya tidak dominan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Bistara (2018), yang mengidentifikasian adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi dengan

kadar gula darah. sebagian partisipan dalam penelitian telah memiliki upaya pola makan yang cukup baik. Namun, hasil wawancara mendalam mengungkapkan bahwa meskipun responden menganggap pola makan mereka yang “baik”, ternyata masih terdapat ketidaktepatan dalam pemilihan jenis makanan, jumlah asupan, dan jadwal makan. Secara umum, masih cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi gula, serta rendah serat seperti makanan siap saji, minuman berpemanis buatan, dan asupan karbohidrat berlebihan.

Kondisi ini mencerminkan tantangan umum dalam masyarakat modern, terutama kelompok usia produktif, yang cenderung memiliki kesibukan tinggi dan gaya hidup cepat saji. Akibatnya pemilihan makanan menjadi tidak terkontrol dan sering didasarkan pada kemudahan akses atau selera, bukan kandungan gizi (Rafiony et al., 2015). Di sisi lain, ketidaktahuan masyarakat mengenai pentingnya pengaturan waktu makan, serta kebiasaan melewati sarapan atau makan malam berlebihan, semakin memperburuk kondisi metabolik dalam tubuh (Susanti & Bistara, 2018). Oleh karena itu, penguatan edukasi tentang komposisi makanan sehat sekaligus manajemen jadwal makan sangat penting dalam upaya pencegahan diabetes melitus tipe 2.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Tahun 2025, maka dapat disimpulkan :

1. Pola konsumsi responden terbagi menjadi pola makan baik (47,8%), cukup (34,3%), dan kurang (17,9%). Meskipun mayoritas responden memiliki pola makan yang dinilai baik, kasus diabetes melitus tipe 2 masih terindikasi dalam kelompok ini.
2. Kejadian diabetes melitus tipe 2 pada usia produktif cukup tinggi, yaitu sebesar 62,7% dari total responden
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 ($p = 0,012$), namun kekuatan hubungannya termasuk rendah ($r=0,304$) dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan kurang sehat berkorelasi dengan meningkatnya risiko individu mengalami diabetes melitus.

DAFTAR REFERENSI

- Alianatasya N & Khoiroh S (2020). Hubungan Pola Makan dengan Terkendalnya Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research* eISSN:2721-5725, Vol 1, No 3,
- Amelia, R., Taiyeb, M., & Idris, I. S. (2019). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. *Prosiding Seminar Nasioal Biologi VI*, 620-630.
- Andarwulan, N., et al. (2024). *Associations between food consumption/dietary habits and the risks of obesity, type 2 diabetes, and hypertension: a cross-sectional study in Jakarta, Indonesia*. *Nutrients*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38352217/>
- Bierliana, L. R. W., Dewi, A. D. A., & Hariawan, M. H. (2023). *The correlation between diet quality with glycemic status in patients with Diabetes Mellitus Type 2*. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 252-260.
<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/49758>

- Decroli, E. (2019) DIABETES MELITUS TIPE 2. Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam. Available at: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
- IDF Diabetes Atlas (2021) International Diabetes Federation, Diabetes Research and Clinical Practice. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>.)
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Patofisiologi Diabetes Melitus*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Retrieved from https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3493/patofisiologi-diabetes-melitus
- PERKENI (2021) 'Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021', Global Initiative for Asthma, p. 46. tersedia di: www.ginasthma.org.
- Rafiony, A., Purba, M, B., Pramantara, I, D, P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol.11. hal 170-178. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/23311/15590>
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Cetakan ke-satu. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, N., Rizqi, S., Dewi, S., Barokah, W., (2024). Hubungan Usia, Jenis, Kelamin Terhadap Pola Makan Dan Risiko Diabetes Melitus Di Desa Air Hitam. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(3):7484. tersedia di journal.universitaspahlawan.ac.id.
- Susanti, Bistara N.D (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 3(1). Tersedia di <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Timah, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 209–213. <https://doi.org/10.35892/jikd.V14i3.235>