MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Kundi Tahun 2025

Mariza[1], Rima Berti Anggraini[2]
Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Citra Internasional
Email: rimabertianggraini@gmail.com

Abstract

Diabetes mellitus is a disease that has become a global health problem, with its prevalence continuing to increase from year to year, both worldwide and in Indonesia. This indicates the urgency of this health issue and its status as a major concern in public health. Identifying the causes of the increasing incidence of Type 2 Diabetes Mellitus will influence the success of disease prevention and management. This study aims to determine the factors contributing to the increase in patients with Type 2 Diabetes Mellitus at Kundi Public Health Center in 2025. This study used a cross-sectional study design. The research was conducted by distributing questionnaires to 80 patients receiving treatment at the Kundi Public Health Center, West Bangka Regency, from November 12 to December 12, 2025. The collected data were then analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of this study indicate that there is a relationship between age (p-value= 0.000), knowledge (p-value = 0.001), and physical activity (p-value = 0.000) and the increase in patients with Type 2 Diabetes Mellitus in the working area of the Kundi Public Health Center, West Bangka Regency. It is expected that public health centers can establish educational and counseling services for the community to provide information and knowledge about Type 2 diabetes mellitus and the risk factors associated with it. These services can be carried out by nurses or trained health workers as part of efforts to prevent the increasing number of patients with Type 2 Diabetes Mellitus in the working area of the Kundi Public Health Center.

***Keywords**: Diabetes Mellitus, Age, Knowledge, and Physical Activity*

Abstrak

Diabetes Melitus sebagai penyakit yang menjadi permasalahan global yang terus meningkat prevalensinya dari tahun ke tahun baik di dunia maupun di Indonesia. Hal ini menunjukkan betapa mendesaknya permasalahan kesehatan ini dan menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat. Identifikasi penyebab masalah terhadap meningkatnya kejadian Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 akan mempegaruhi keberhasilan pencegahan dan pengelolaan penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kundi Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuisioner kepada 80 pasien yang berobat di Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat pada tanggal 12 November – 12 Desember 2025. Data yang terkumpulkan kemudian analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara faktor usia (p- value=0,000), Pengetahuan (p-value=0,001) dan Aktivitas Fisik (p-value=0,000) terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat. Bagi Puskesmas diharapkan dapat membentuk layanan edukasi dan konseling pada masyarakat guna memberikan informasi pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus tipe 2 dan faktor-faktor resiko yang berhubungan dengan penyakit diabetes melitus tipe 2 yang dapat dilakukan oleh perawat atau tenaga kesehatan yang terlatih dalam upaya pencegahan meningkatnya penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Usia, Pengetahuan dan Aktifitas Fisik

Article history
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif (*World Health Organization,* 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2022 terdapat sekitar 422 juta orang penderita DM Type 2 diseluruh dunia (WHO, 2022). Data tahun 2023, terdapat sekitar 529 juta orang di dunia menderita DM Type 2 dan menunjukkan tren peningkatan yang terus berlanjut (WHO, 2023). Data dari International Diabetes Federation pada tahun 2024 bahwa lebih dari 589 juta orang dewasa diseluruh dunia hidup dengan DM type 2 dengan diperkirakan lebih dari 1 dari 10 orang dewasa dan rata- rata mereka tidak menyadari kondisi mereka. Angka ini akan terus meningkat dengan proyeksi mencapai 783 juta orang pada tahun berikutnya (IDF, 2024). Diabetes melitus telah menjelma menjadi masalah global yang mengancam kesehatan masyarakat dan pembangunan sosial-ekonomi. Di seluruh dunia, diperkirakan 537 juta orang hidup dengan diabetes pada tahun 2021, dengan proyeksi peningkatan drastis hingga 783 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021). Indonesia, dengan 19,47 juta penderita diabetes pada tahun 2021 menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar di dunia (IDF, 2021).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan Riskesdas 2018 mengungkap tren peningkatan prevalensi diabetes yang mengkhawatirkan di Indonesia. Laporan Atlas IDF (2021) menunjukkan bahwa sekitar 28,6 juta penduduk Indonesia berusia 20-79 tahun terkena Diabetes Melitus Tipe 2 dengan prevalensi 10,6%. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan data Riskesdas 2018 yang menunjukkan prevalensi diabetes sekitar 2% berdasarkan diagnosis dokter dan 8,5% berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah (SKI, 2023)

Prevalensi penderita Diabetes Melitus di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada periode tahun 2020-2024 mengalami peningkatan secara fluktuatif. Pada tahun 2020 jumlah penderita Diabetes Melitus di Bangka Belitung tercatat sebanyak 23.768 orang. Pada tahun 2021 jumlah penderita diabetes mellitus di Bangka Belitung tercatat sebanyak 25.338 orang. Pada tahun 2022 jumlah penderita diabetes mellitus di Bangka Belitung tercatat sebanyak 26.835 orang. Pada tahun 2024 jumlah penderita diabetes mellitus di Bangka Belitung tercatat sebanyak 28.599 orang. Dari data diatas menunjukaan jumlah masyarakat Provinsi Bangka Belitung yang mengidap penyakit diabetes millitus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2020-2024).

Kabupaten Bangka Barat merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Bangka Belitung dengan jumlah kasus Diabetes Melitus yang cukup tinggi. Data yang menderita Diabetes Melitus pada tahun 2022 tercatat sebanyak 3.968 penderita, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 4.152 penderita, serta pada tahun 2024 tercatat sebanyak 4.288 penderita. Terlihat dari data tahun 2022-2024 Penderita Diabetes Melitus di Kabupaten Bangka Barat mengalami peningkatan. (Profil Dinas Kesehatan Bangka Barat, 2024).

Berdasarkan data Standar Pelayanan Minimal Puskesmas Kundi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Puskesmas Kundi Pada tahun 2022 berjumlah 167 orang, Pada tahun 2023 Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 berjumlah 174 orang, Pada tahun 2024 Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 berjumlah 177 orang dan Pada Tahun 2025 dari bulan Januari-September Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 berjumlah 128 penderita dengan pasien dewasa yang datang berobat ke Puskesmas kundi sebanyak 273 pasien. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa Prevalensi jumlah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Kundi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan (Profil Puskesmas Kundi, 2024).

Peningkatan penderita Diabetes Melitus Tipe 2 ini tidak terlepas dari banyaknya faktor yang mempengaruhinya, Menurut *American Diabetes Association* (ADA), faktor risiko diabetes, terutama diabetes tipe 2, melibatkan kombinasi faktor genetik (riwayat keluarga), gaya hidup tidak sehat (pola makan buruk, kurang aktivitas fisik), obesitas, usia tua (≥45 tahun), dan kondisi medis lain seperti hipertensi, kolesterol tinggi, sindrom metabolik, atau

PCOS. Selain itu menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pengetahuan dan usia adalah dua faktor penting yang berhubungan dengan kesehatan dan risiko penyakit diabetes melitus.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fina Kartika *et al*, 2023 dengan total responden 45 pasien diabetes melitus memiliki sebagian besar dengan mayoritas pengetahuan yang kurang sebanyak 23 orang (51%), pengetahuan cukup sebanyak 18 orang (40%), Sebagian kecil dengan minoritas pengetahuan baik sebanyak 4 orang (9%), Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sangat berpengaruh terhadap resiko peningkatan kejadian penderita diabetes melitus tipe 2.

Dari hasil Penelitian oleh Fharitz (2018) dimana dengan jumlah responden 76 orang dengan aktifitas fisik tidak aktif sebanyak 68 orang, 54 orang (79,4%) diantaranya adalah responden yang menderita diabetes melitus dan 14 orang (20,6%) adalah responden yang tidak menderita diabetes melitus. Sedangkan jumlah responden dengan aktifitas fisik aktif sebanyak 8 orang, 2 orang (25,0%) diantaranya adalah responden yang menderita diabetes melitus dan 6 orang (75,0%) adalah responden yang tidak menderita diabetes mellitus. Hal ini menunjukkan Aktifitas fisik seseorang memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian Diabetes Melitus. Kurangnya bertambahnya umur seseorang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara langsung ke pasien di Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat terhadap 5 orang pasien diabetes melitus tipe 2. Peneliti menanyakan kepada pasien Apa pengertian penyakit DM tipe 2, penyebabnya dan aktivitas fisik sehari-hari kepada pasien. Ditemukan bahwa pasien tidak tahu pengertian DM tipe 2, faktor penyebabnya dan aktivitas fisik pasien sehari-hari yang kurang sehat seperti jarang bergerak dan menggunakan hp serta menonton tv terlalu lama.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Militus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuisioner kepada 80 pasien yang berobat di Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat pada tanggal 12 November – 12 Desember 2025. Data yang terkumpulkan kemudian analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.

HASIL

Analisis

Tabel 1. Hubungan antara Usia dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Usia	Diabetes Melitus Tipe 2				**Total**		*p-value*
	DM Tipe 2		Tidak DM Tipe 2				
	n	%	n	%	N	%	
Resiko DM Type 2	52	82,5	11	17,5	63	100	
Tidak Resiko DM Type 2	5	29,4	12	70,6	17	100	0,000
Total	57	71,3	23	28,7	80	100	

Berdasarkan tabel 1 di atas Hasil Analisa menunjukkan bahwa responden yang menderita diabetes melitus tipe 2 paling banyak pada kategori usia yang beresiko diabetes melitus tipe 2 sebanyak 52 orang (82,5%) dibandingkan pada usia yang tidak beresiko diabetes melitus tipe 2, sedangkan responden yang tidak menderita diabetes melitus tipe 2 yang paling banyak pada kategori usia tidak beresiko diabetes melitus tipe 2 sebanyak 12 orang (70,6%) dibandingkan usia yang beresiko diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai p-value (0,000) lebih kecil dari α (0,05) maka HO ditolak disimpulkan ada Hubungan antara Usia dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Tahun 2025

Tabel 2. Hubungan antara Pengetahuan dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Pengetahuan	Diabetes Melitus Tipe 2				**Total**		*p-value*
	DM Tipe 2		Tidak DM Tipe 2				
	n	%	n	%	N	%	
Kurang Baik	48	82,8	10	17,2	58	100	
Cukup Baik	7	41,2	10	58,8	17	100	0,001
Baik	2	40	3	60	5	100	
Total	57	71,3	23	28,7	80	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas Hasil Analisa menunjukkan bahwa responden yang menderita diabetes melitus tipe 2 paling banyak pada kategori

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

pengetahuannya yang kurang baik sebanyak 48 orang (82,8%) dibandingkan dengan pengetahuan baik dan cukup baik, sedangkan responden yang tidak menderita diabetes melitus tipe 2 paling banyak pada kategori pengetahuan baik sebanyak 3 orang (60%) dibandingkan kategori pengetahuan kurang baik dan cukup baik.

Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,001) lebih kecil dari α (0,05) maka HO ditolak disimpulkan ada Hubungan antara Pengetahuan dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Tahun 2025.

Tabel 3. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Aktivitas	Diabetes Melitus Tipe 2				**Total**		*p-value*
	DM Tipe 2		Tidak DM Tipe 2				
	n	%	n	%	N	%	
Aktivitas Ringan	47	90,9	5	9,6	52	100	
Aktivitas Sedang	7	46,7	8	53,3	15	100	0,000
Aktivitas Tinggi	3	23,1	10	76,9	13	100	
Total	57	71,3	23	28,7	80	100	

Berdasarkan tabel 3 di atas Hasil Analisa menunjukkan bahwa responden yang menderita diabetes melitus tipe 2 paling banyak pada kategori Aktivitas fisik ringan sebanyak 47 orang (90,4%) dibandingkan dengan Aktivitas fisik sedang dan tinggi, sedangkan responden yang tidak menderita diabetes melitus tipe 2 paling banyak pada kategori aktivitas tinggi sebanyak 10 orang (76,9%) dibandingkan dengan kategori aktivitas sedang dan ringan.

Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p- value* (0,000) lebih kecil dari α (0,05) maka HO ditolak disimpulkan ada Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Tahun 2025, sedangkan responden yang tidak menderita diabetes melitus tipe 2 paling banyak pada kategori aktivitas tinggi sebanyak 10 orang (76,9%) dibandingkan dengan kategori

Pembahasan

1. Hubungan Usia terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025

Usia merupakan faktor risiko yang signifikan dalam perkembangan diabetes, terutama diabetes tipe 2. Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang untuk mengalami resistensi insulin dan penurunan fungsi pankreas meningkat secara alami. Terjadinya peningkatan umur pada manusia akan berdampak pada peningkatan glukosa yang dihasilkan. Pada usia 45 tahun ke atas mudah terjangkit penyakit diabetes melitus. Hal ini disebabkan karena memasuki usia yang dewasa maka terjadi penyusutan sel β pankreas yang semakin meningkat pada tubuh seseorang, sehingga menghasilkan hormon yang terlalu sedikit dan kadar gula darah mengalami peningkatan yang signifikan. Melalui peristiwa tersebut menyebabkan seseorang rentan mengalami penyakit Diabetes Melitus (Putri Nora et al, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 80 responden di Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat menunjukkan bahwa terdapat Hubungan antara Usia dengan Meningkatnya Penderita Diabetes melitus Tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Kundi. uji *Chi- Squre* nilai *value* (0,000) lebih kecil dari nilai α 0,05 yang berarti ada hubungan antara usia dengan meningkatnya penderita DM Type 2 diwilayah kerja puskesmas kundi tahun 2025. Responden yang menderita diabetes melitus tipe 2 lebih banyak pada kategori usia yang beresiko dibandingkan dengan kategori yang tidak beresiko diabetes melitus tipe 2.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang telah dilakukan oleh Komariah dan Sri (2020) yang berjudul Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. Mengungkapkan bahwa mayoritas penderita diabetes melitus ketika memasuki usia mulai dari 46 tahun hingga 55 tahun dengan presentase 69,4 % dengan penyebab sel β prankreas yang telah berkurang untuk menghasilkan insulin dikarenakan bertambahnya umur seseorang.

Penelitian ini didukung oleh Parliani (2021) dengan Judul Buku Saku Mengenal Diabetes Melitus yang menyatakan Diabetes Melitus Tipe 2 didefiniskan sebagai insufesiensi sekresi insulin atau resistensi

insulin Diabetes Melitus Tipe 2 umumnya dikenal sebagai "diabetes melitus non dependen" atau diabetes onset dewasa. Penyebabnya Tubuh tidak memproduksi cukup insulin atau sel-sel tubuh menjadi kebal terhadap insulin (resistensi insulin). Kondisi ini menyebabkan glukosa menumpuk dalam darah. Diabetes Melitus Tipe 2 juga didefinisikan sebagai resistensi insulin pada jaringan ferifer defisensi sekresi insulin dari sel β prankeas. Kebanyakan pasien pada tipe 2 ini terjadi karena resiko Diabetes Melitus Tipe 2 juga berkembang menurut Usia, Obesitas Aktivitas Fisik.

Menurut asumsi peneliti usia merupakan faktor yang mempengaruhi meningkatnya penderita diabetes melitus tipe 2. Usia > 45 tahun lebih banyak menderita diabetes melitus disebabkan metabolisme glukosa mengalami perubahan khusunya peran sel beta pankreas sebagai produsen hormon insulin yang menurun, Oleh karena itu pentingnya untuk melakukan deteksi dini pada usia >45 tahun agar fasilitas kesehatan dapat mengembangkan intervensi dan kebijakan yang tepat supaya dapat meningkatkan kualitas status derajat kesehatan pada masyarakat.

2. Hubungan Pengetahuan terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan dasar utama untuk melakukan pengobatan dan pencegahan diabetes yang sempurna.

Seseorang yang mempunyai pengetahuan yang kurang tentang diabetes melitus akan sulit untuk mencegah terjadinya diabetes melitus dan apabila seseorang yang menderita diabetes melitus dengan pengetahuannya kurang akan mudah menderita komplikasi Diabetes Melitus (Fina Kartika et al, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 80 responden di Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat menunjukkan bahwa terdapat Hubungan antara Pengetahuan dengan Meningkatnya Penderita Diabetes melitus Tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Kundi. Hasil *Uji Chi-Square* dengan nilai *p-value* (0,001) lebih kecil dari α (0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan meningkatnya penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas kundi tahun 2025. Responden yang memiliki pengetahuan yang kurang baik lebih banyak menderita diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan cukup baik dan baik Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fina Kartika et al, (2023) dengan judul Gambaran Pengetahuan Pasien Tentang Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 dengan total responden 45 pasien diabetes melitus memiliki sebagian besar dengan mayoritas pengetahuan yang kurang sebanyak 23 orang (51%), pengetahuan cukup sebanyak 18 orang (40%), Sebagian kecil dengan minoritas pengetahuan baik sebanyak 4 orang (9%), Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sangat berpengaruh terhadap resiko peningkatan kejadian penderita diabetes melitus tipe 2.

Penelitian ini didukung oleh Saimi & Satiyadi, (2024) dengan judul Memahami dan Mengatasi Fluktuasi Gula Darah Melalui Pengetahuan dan Sikap yang Tepat yang menyatakan bahwa Pengetahuan yang baik akan mempermudah menentukan tindakan terutama dalam menjaga kesehatan, mejaga kestabilan gula darah dan mengelola bagi yang telah menderita gula darah.

Menurut asumsi peneliti tingkat pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi meningkatnya penderita diabetes melitus tipe 2, pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan, menjaga kestabilan gula darah dan mengelola bagi yang telah menderita gula darah namun jika pengetahuan masyarakat yang kurang baik maka perilakunya terhadap pencegahan dan praktik pengendalian diabetes melitus tipe 2 akan rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya tingkat pengetahuan didalam suatu masyarakat supaya dapat saling memberikan informasi tentang apa itu penyakit

diabetes melitus, pencegahan dan pengendaliannya, tanda dan gejalanya serta pengelolaan penyakit diabetes melitus.

Perlunya dukungan edukasi melalui upaya promotif yang berkelanjutan dan menyeluruh dari fasilitas kesehatan agar dapat meningkatkan tingkat pengetahuan disuatu masyarakat sehingga mereka bisa melaksanakan upaya preventif terhadap penyakit diabetes melitus, pengelolaan terbaik bagi penderita diabetes melitus dan menurunnya angka penderita diabetes melitus tipe 2 dari tahun ke tahun.

3. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025

Aktivitas fisik bisa membantu dalam terserapnya glukosa ke dalam sel tanpa membutuhkan insulin, selain itu aktivitas fisik juga bisa untuk menurunkan berat badan penderita diabetes yang obesitas serta mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi diabetes mellitus sedangkan kurangnya aktifitas fisik menyebabkan jumlah energi yang dikonsumsi melebihi jumlah energi yang dikeluarkan sehingga terjadinya resistensi insulin dan memicu penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 (Fharitz, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 80 responden di Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat menunjukkan bahwa terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Meningkatnya Penderita Diabetes melitus Tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Kundi. Hasil Uji *Chi-Square* dengan nilai *p- value* (0,000) lebih kecil dari α (0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan meningkatnya penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas kundi tahun 2025. Responden yang memiliki aktivitas fisik ringan lebih banyak menderita diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan ringan.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan dengan Fharitz, (2018) dengan jumlah responden 76 orang dimana aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 68 orang, 54 orang (79,4%) diantaranya adalah responden yang menderita diabetes melitus dan 14 orang (20,6%) adalah responden yang tidak menderita diabetes melitus. Sedangkan jumlah responden dengan aktivitas fisik aktif sebanyak 8 orang, 2 orang (25,0%) diantaranya adalah responden yang menderita diabetes melitus dan 6 orang (75,0%) adalah responden yang tidak menderita diabetes mellitus. Hal ini menunjukkan Aktifitas fisik seseorang memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian Diabetes Melitus.

Penelitian ini juga didukung oleh Nurisnaini & Ratnasari, (2018) yang berjudul Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 yang menyatakan bahwa Aktivitas fisik yang teratur dapat berperan dalam mencegah risiko diabetes melitus dengan meningkatkan massa tubuh tanpa lemak dan secara bersamaan mengurangi lemak tubuh. Aktivitas fisik yang meningkat mengakibatkan kadar gula dalam darah akan terpecah menjadi energi sedangkan jarang beraktivitas dan jarang berolahraga, zat makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak terpecah tetapi akan di timbun dalam bentuk lemak dan gula. Jika kondisi pankreas tidak adekuat dalam menghasilkan insulin dan tidak mencukupi untuk mengubah glukosa menjadi energi maka akan timbul penyakit Diabetes Melitus Tipe 2.

Penelitian ini juga didukung oleh Subiyanto, (2017) yang berjudul Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam yang menyatakan Aktivitas fisik sangat erat berhubungan dengan penyakit metabolik karena bila seseorang tidak melakukan aktivitas fisik 30 menit perhari atau 3 kali dalam seminggu, maka akan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh dan insulin tidak mencukupi untuk mengubah glukosa menjadi energi yang berakibat terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 dengan peningkatan glukosa darah. Sebagian besar sekarang orang mengakui kurang melakukan aktivitas fisik sehari–hari karena kesibukan pekerjaan yang hanya duduk dikantor dan hanya menggerakkan otot tangan serta kurang melakukan aktivitas fisik.

Menurut asumsi peneliti aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi meningkatnya penderita

diabetes melitus tipe 2. Melakukan aktivitas fisik yang tinggi dan sedang seperti latihan jasmani atau berolahraga, bersepeda, berjalan kaki, melakukan pekerjaan yang mengeluarkan keringat dan menghindari mager alias "malas gerak" akan berdampak baik bagi kesehatan tubuh terutama dapat mencegah penyakit diabetes melitus tipe 2 karena tubuh yang bergerak akan memecah glukosa dari makanan menjadi energi dan tubuh tidak menimbun glukosa dalam darah dan terhindar dari resiko penyakit diabetes melitus. Pendidikan kesehatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang aktifitas fisik dan mengajak berolahraga kepada masayarakat secara langsung dan berkelanjutan dari tenaga kesehatan diperlukan agar memberikan kesadaran dan pemahaman bahwa beraktivitas fisik rutin setiap hari selain dapat memberikan kesehatan dan kebugaran pada tubuh juga dapat menghindari dan mencegah penyakit diabetes melitus tipe 2.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dan pembahasan terhadap 80 responden tentang Faktor-Faktor yang mempengaruhi meningkatnya penderita Diabetes Melitus Tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Kundi Kabupaten Bangka Barat Tahun 2025, maka disimpulkan bahwa:

1. Ada Hubungan signifikan antara Usia terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi
2. Ada Hubungan signifikan antara Pengetahuan terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi
3. Ada Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik terhadap Meningkatnya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kundi.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayat Alimul Aziz A(2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan kesehatan. *Jakarta : Salemba Medika.*

D. T Doli Jenita (2019). Metodologi Penelitian. *Jogjakarta: Pustaka Baru Press.*

Febriana, N. R., & Fayasari, A. (2023*). Hubungan Antara Kepatuhan Diet, Dukungan Keluarga, dan Motivasi Diri dengan Kadar Gula darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kecamatan Cisauk Kabupaten Tangerang*.

Fina Kartika Damayanti, Dian Pitaloka Priasmoro, Bayu Budi Laksono (2023). *Gambaran Pengetahuan Pasien Tentang Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2.*

Fharitz, R. M. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Penyakit Diabetes Mellitus Di Ruang Poli Interna Rsud Mokopido Kabupaten Tolitoli. [Skripsi]. Palu: Universitas Muhammadiyah Palu.*

Hariawan H, Fathoni A, Purnamawati D (2019). *Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. Jurnal Keperawatan terpadu. 2019; 1(1):1-6.*

Helena Wadja1, Hamidah Rahman, Nani Supriyatni, 2018. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di UPTD Diabetes Center Kota Ternate Tahun 2018.*

International Diabetes Federation (IDF).
IDF Diabetes Atlas 10th Edition 2021. [IDF Atlas 2021]
https://www.diabetesatlas.org/en/res ources/ diakses tanggal 30 September 2025.

International Diabetes Federation (IDF).
IDF Diabetes Atlas 12th Edition 2024. [IDF Atlas 2024]
https://www.diabetesatlas.org/en/res ources/ diakses tanggal 30 September 2025

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Gejala Klinik Diabetes Melitus Tipe 2.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Data nasional mengenai komplikasi diabetes melitus dan kasus gangren.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). CERDIK (cegah penyakit menular) PTM.

Komariah dan Sri Rahayu (2020). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.*

Maimunah S, Asrinawaty, Rahman E (2020). *Pengaruh faktor aktifitas fisik, genetik, dan pola makan terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 di RSUD DR. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin tahun 2020, 2020.Available from:* http://eprints.uniska-bjm

Mashudi Sugeng (2024). Metodologi penelitian keperawatan dan kebidanan. *Kalimantan selatan : ruang karya bersama*

Mashudi Sugeng (2024). Metodologi penelitian keperawatan dan kebidanan. *Kalimantan selatan : Ruang Karya Bersama.*

Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan***.** Rineka Cipta

Nur Isnaini & Ratnasari. (2018). *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2*. Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah Jakarta.

Nuraini HY, Supriatna R (2019). *Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan riwayat penyakit keluarga terhadap diabetes melitus tipe 2.Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2019;5(1):5-13.*

Nursalam (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.*

Oktavia Eka Syahputri (2020*). Faktor risiko kejadian diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas kelurahan lubuk buaya padang tahun 2020.*

Parliani (2021). Buku Saku Mengenal Diabetes melitus. *Jawa Barat : IKAPI.*

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). *Pedoman Pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta: PERKENI.*

Pinson Taslim Rizaldy, Edi Retno Wulaninngsih Dyahi (2021). *Metodologi penelitan kesehatan. Jogjakarta : Penerbit Andi*

Pratiwi Liliek dkk (2024). *Diabetes Mellitus dan Gestational Diabetes Mellitus. Jawa Barat : IKAPI.*

Price, S. A., & Wilson, L. M. (2015). *Patofisiologi Konsep: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit. Jakarta: EGC.*

Harahap, Syahmi Edi, Herbert Sipahutar (2024). *Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Usia pada Penyakit Diabetes Melitus di Puskemas Kota Medan Tahun 2024- 2025.* Universitas Negeri Medan

Rhaihan din nur azmi (2023). *Analisis Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri Se-Kabupaten Majalengka.*

Saimi, Satiyadi (2024). Diabetes Melitus Tipe 2 memahami dan mengatasi fluktuasi gula darah melalui pengetahuan dan sikap yang tepat. *Jakarta : CV Adani Abi Mata.*

Sibrani Irene, Sibrani Partogi Joseph (2023). Komunikasi Kesehatan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Jakarta : Scopindo Media Pustaka.

Subiyanto I (2018).*Pengaruh gaya hidup terhadap keja-dian DM tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam RSPAD Gatot Subroto Jakarta Pusat Tahun 2017. JIKO (Jurnal Ilm Keperawatan Orthop). 2018:2(2)*

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mix Method). *Bandung : Alfabeta*

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023). Https://www.badankebijakan.kemkes .go.id/.

World Health Organization (WHO). (2024*). Diabetes.* Https://www.who.int/news