

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN  
DENGAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE II  
DI DESA SIMPANG UTAMA KECAMATAN BANDAR  
KABUPATEN BENER MERIAH TAHUN 2025**

**Buge Tawar Nate<sup>1</sup>, Saipullah<sup>2</sup>, Rahmah<sup>3</sup>, Iswahyudi Haryono<sup>4</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Aceh Darussalam

E-mail: [bugetawarnate2006@gmail.com](mailto:bugetawarnate2006@gmail.com)

***Abstrak***

Diabetes melitus tipe II (DMT2) merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus berkembang di masyarakat dan merupakan faktor risiko berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskular, penyakit infeksi dan kanker. DMT2 menjadi fokus penanganan saat ini, DMT2 merupakan penyakit yang berkembang secara bertahap dan kronis yang menyerang semua usia. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025. Desain Penelitian ini menggunakan *Deskriptif* dengan desain *cross sectional Studi*. Sampel yang diambil sebanyak 68 Responden. Tehnik pengambilan Sampel menggunakan tehnik *Total sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan dari total populasi. Penelitian ini telah dilakukan di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025 pada tangga 30 Juli s/d 4 Agustus 2025. Berdasarkan Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Squer* diperoleh nilai  $Pvalue = 0,018 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa adanya Hubungan Faktor Obesitas dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II. Nilai  $P value = 0,008 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa Adanya Hubungan Faktor Gaya Hidup dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II. Nilai  $P value = 0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa Adanya Hubungan Faktor Pola Makan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025. Masyarakat disarankan untuk melakukan

pemeriksaan rutin di Posbindu dan Puskesmas sehingga gula darah dapat terkontrol dengan baik.

**Kata Kunci:** *Gaya Hidup, Obesitas, Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II, Pola Makan*

### **Abstract**

*Diabetes Mellitus Tipe II (DMT2)* is one of the health problems that continues to grow in society and is a risk factor for various diseases such as cardiovascular disease, infectious diseases and cancer. DMT2 is the focus of current handling. DMT2 is a disease that develops gradually and chronically that affects all ages. The purpose of this study was to determine the factors associated with the prevention of *Type II Diabetes Mellitus* in Simpang Utama, Bandar, Bener Meriah in 2025. The design of this study uses a descriptive study with cross sectional design. Samples were taken as many as 68 respondents. Sampling techniques using the technique of random sampling. This research has been conducted in Simpang Utama, Bandar, Bener Meriah in 2025 on July 30 to August 4, 2025. Based on the results of statistical analysis using Chi Square test obtained P value = 0.018 < 0.05 this indicates that the relationship of obesity factors with the prevention of *type II Diabetes Mellitus*. P value = 0.008 < 0.05 this indicates that the relationship of lifestyle factors with the prevention of *Type Diabetes Mellitus*. P value = 0.000 < 0.05 this indicates that there is a relationship between dietary factors and the prevention of *Type Diabetes Mellitus* in Simpang Utama, Bandar, Bener Meriah in 2025. People are advised to carry out routine checks at Posbindu and Puskesmas so that blood sugar can be controlled properly.

**Keywords:** *Diet, lifestyle, obesity, prevention of diabetes mellitus tipe II*

## **A. PENDAHULUAN**

Diabetes Mellitus (DM) adalah kondisi metabolik ditandai dengan hiperglikemia kronis dan beberapa faktor genetik dan lingkungan. Diabetes muncul sebagai masalah kesehatan di masyarakat, masalah yang dapat menimbulkan komplikasi akut atau kronis dan perubahan pada tubuh yang cukup drastis. Diabetes Mellitus (DM) dikelompokkan menjadi dua tipe, yaitu DM tipe I dan DM tipe II. DM Tipe I dan II biasa disebut dengan *the silent killer* karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Dampak Diabetes Mellitus Tipe I dan II dapat mempengaruhi berbagai organ sistem dalam tubuh dalam jangka waktu tertentu yang disebut komplikasi. Komplikasi dari diabetes dapat diklasifikasikan sebagai mikrovaskuler dan makrovaskuler. Komplikasi mikrovaskuler termasuk kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati) dan kerusakan mata (retinopati). Sedangkan, komplikasi makrovaskular termasuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer.

Diabetes mellitus terdiri dari beberapa jenis yaitu tipe I, tipe II dan gestational diabetes mellitus (GDM). DM tipe I disebabkan karena tubuh tidak memproduksi

insulin sehingga penderita harus disuntik insulin setiap hari untuk mengendalikan kadar gula darah. DM tipe II pankreas memproduksi insulin, namun sel-sel tubuh tidak meresponnya secara normal. Jenis diabetes ini biasanya terkait dengan kegemukan dan beberapa kasus kehamilan serta baru terjangkit pada usia di atas 40 tahun. Gestational diabetes mellitus, diabetes mellitus tipe ini menjangkit wanita sedang hamil. Lebih sering menjangkit bulan ke enam masa kehamilan.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Kuanlitatif* dengan desain *cross sectional Studi* ini pada hakikatnya merupakan penelitian atau penelaahan hubungan antara 2 variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan gejala yang lain atau variabel satu dengan variabel yang lain dan sampel sebanyak 64 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner, dan data dianalisis menggunakan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% untuk menentukan hubungan antar variabel.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II. Analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p \leq 0.05$  untuk faktor obesitas, gaya hidup dan pola makan. Kebiasaan makan yang tidak seimbang akan menyebabkan obesitas, gaya hidup dengan pola makan yang tidak baik yaitu diet yang tinggi lemak, garam, dan gula mengakibatkan masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan mengakibatkan berbagai penyakit termasuk Diabetes mellitus Tipe II. Serta kebiasaan pola makannya masih banyak yang memiliki kebiasaan pola makan yang kurang baik diantaranya sering makan makanan dan minuman tinggi gula, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat. Hasil ini sejalan dengan teori Lawrence Green yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pendukung, dan penguat.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Tahun 2025**

<b>Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Ya	20	29.4
Tidak	48	70.6
<b>Jumlah</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer, diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari 68 responden mayoritas Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II responden berada pada kategori Tidak yaitu sebanyak 48 responden (70.6%).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Obesitas  
di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar  
Kabupaten Bener Meriah  
Tahun 2025**

<b>Obesitas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Ya	46	67.6
Tidak	22	32.4
<b>Jumlah</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer, diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 68 responden mayoritas Obesitas Responden berada pada kategori Ya yaitu sebanyak 46 responden (67.6 %).

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup  
di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar  
Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025**

<b>Gaya Hidup</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	25	36.8
Buruk	43	63.2
<b>Jumlah</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer, diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 68 responden mayoritas Gaya Hidup responden berada pada kategori Buruk yaitu 43 responden (63.2%).

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pola Makan  
di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar  
Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025**

<b>Pola Makan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	26	38.2
Buruk	42	61.8
<b>Jumlah</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer, diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa dari 68 responden mayoritas Pola Makan responden berada pada kategori Buruk yaitu 42 responden (61.8%).

1) Hubungan Obesitas dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Hubungan Obesitas dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025**

Obesitas	Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II				Total	Pvalue
	Ya		Tidak			
	F	%	F	%		
Ya	10	21.7	36	78.3	46	100
Tidak	10	45.5	12	54.5	22	100
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>29.4</b>	<b>48</b>	<b>70.6</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer diolah, Tahun 2025)

Berdasarkan Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,018 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa adanya Hubungan Obesitas dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025.

2) Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II

**Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025**

Gaya Hidup	Pencegahan Dabetes Mellitus Tipe II				Total	Pvalue
	Ya		Tidak			
	F	%	F	%		
Baik	10	40.0	15	60.0	25	100
Buruk	10	23.2	33	76.8	43	100
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>29.4</b>	<b>48</b>	<b>70.6</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer diolah Tahun 2025)

Berdasarkan Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,008 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa adanya Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025.

3) Hubungan Pola Makan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II

**Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Makan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025**

Pola Makan	Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II				Total	Pvalue
	Ya		Tidak			
	F	%	F	%		

Baik	9	34.6	17	65.4	26	100	
Buruk	11	26.2	31	73.8	42	100	0,000
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>29.4</b>	<b>48</b>	<b>70.6</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	

(Sumber: data primer diolah Tahun 2025)

Berdasarkan Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $P \text{ value} = 0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa adanya Hubungan Pola Makan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Simpang Utama Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025

#### D. SIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II. Penyeimbangan obesitas, gaya hidup dan pola makan dapat berdampak bagi kesehatan tubuh agar terhindar dari diabetes melitus tipe II baik usia muda atau dewasa. Upaya edukasi, cek kesehatan dan dukungan sosial perlu diperkuat untuk mencegah penurunan kesehatan dalam pencegahan penyakit diabetes melitus tipe II.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Floriberta dewi ambarwati, elizabeth yun yun vinsur, achmad syukkur, 2024. Hubungan pengetahuan perokok pasif tentang dampak asap rokok dengan upaya pencegahannya di perumahan mulya garden, kecamatan sukun, kota MALANG. JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL P - ISSN : 2580- 6173 | E – ISSN : 2548-6144 VOL. 8 NO. 2 OKTOBER 2024 | DOI :[HTTPS://DOI.ORG/10.37294](https://doi.org/10.37294) AVAILABLE ONLINE [HTTPS://EJOURNAL.itekes-bali.ac.id/jrkn](https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn) Publishi (Diakses: 17 April 2025).
- Badan Pusat Statistik, *Indikator Kesehatan (Persen) Tahun 2023-2024.* <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzA4IzI=/indikator-kesehatan.html>. Diakes: 1 Mei 2025.
- Cicilia Karlina Lariwu, Christiane Prisilia Sarayar, Linnie Pondaag, Grace Merentek, Ever M Lontaan, 2023. *Indeks Masa Tubuh, Riwayat Keluarga dan Kebiasaan Konsumsi Gula: Faktor Dominan Penyebab Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lanjut Usia Di Kota Tomohon.* AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal P-ISSN 2407-8018 E-ISSN 2721-7310 DOI prefix 10.37905 Volume 10(1), January 2024 <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>. Diakes pada Mei 2025.
- Chyntia Angellica Shawputri1, Lutfi Alifatur Rohmah, Natasya Aulia Fauziyyah, Wika Novenda Ramadani, Dwi Sarwani Sri Rejeki, 2024. Literature Review: *Faktor Risiko*

*Diabetes Melitus Tipe Ii Di Dunia*. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) Volume 12, Nomor 4, Juli 2024 ISSN: 2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346 <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> DOI :10.14710/jkm.v12i4.39222 (Diakses: 3 Agustus 2025).

Dewi Insani Muflihah, 2024. *Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus di Kelurahan Mlatiharjo Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang*. Diagnosa : Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan Volume. 2 No. 3 Agustus 2024 e-ISSN : 2986-3597, dan p- ISSN : 2986-4488, Hal. 13-25 DOI: <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i3.3883> Available online at: <https://journal.widyakarya.ac.id/index.php/diagnosa-widyakarya> (Diakses: 2 Agustus 2025).

Dinkes Aceh, 2023. *Data Pelayanan Kesehatan Penderita Diabetes Mellitus di Provinsi Aceh*.

Diajeng Akbar Haryono, Herlina Eka Shinta, Ni Nyoman Sri Yuliani, Tri Widodo, Syamsul Arifin, 2022. *Hubungan Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe Ii Pada Usia > 40 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu*. Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa ISSN: 3025-5643 DOI: 10.37304/barigas.v1i2.7987 Volume 1, Juli (2): 53-60, 2023 <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/medica> (Diakses: 1 Agustus 2025).