

**HUBUNGAN POLA HIDUP
DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH DAN KADAR HbA1c
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS**
Studi Terhadap Anggota Klub Prolanis Di Puskesmas Kota Sukabumi

Eva Farida Malahayati
NIM P17334119510

ABSTRAK

Pola hidup dibedakan menjadi pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat. Pola hidup sehat adalah sebuah gaya hidup tanpa gangguan baik bersifat fisik maupun psikis, sedangkan pola hidup tidak sehat adalah pola hidup yang menyimpang dan dapat berakibat buruk bagi kesehatan, pola hidup tidak sehat dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi normal. Pengukuran HbA1c adalah cara yang paling akurat untuk menentukan tingginya kadar glukosa darah selama dua sampai tiga bulan terakhir. Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) merupakan program promotif dan preventif yang dikembangkan BPJS Kesehatan bekerjasama dengan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Program Prolanis ini untuk meningkatkan kualitas hidup peserta BPJS yang menderita penyakit kronis terutama diabetes melitus dan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola hidup pada penderita diabetes melitus dengan kadar glukosa darah dan kadar HbA1c anggota klub Prolanis di Puskesmas Kota Sukabumi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Data primer dikumpulkan melalui pengisian kuisioner dan pemeriksaan laboratorium. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang penderita diabetes melitus anggota klub Prolanis di 4 Puskesmas Kota Sukabumi. Analisis yang digunakan adalah *Chi Square*. Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan antara pola hidup dengan kadar glukosa darah (p Value = $0,287 > 0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara pola hidup dengan kadar HbA1c (p Value = $0,300 > 0,05$). Disarankan kepada anggota klub Prolanis untuk mengendalikan kadar glukosa darah dan kadar HbA1c dengan pemeriksaan laboratorium yang terkontrol dan pola hidup yang teratur.

Kata Kunci : Pola hidup, Glukosa darah, HbA1c, Prolanis.

CORRELATION BETWEEN LIFESTYLE WITH BLOOD GLUCOSE LEVEL AND HbA1c LEVEL IN DIABETIC MELLITUS PATIENTS

Study of Prolanis Club Members at Puskesmas Kota Sukabumi

Eva Farida Malahayati

NIM P17334119510

ABSTRACT

Lifestyle is divided into healthy lifestyles and unhealthy lifestyles. A healthy lifestyle is a lifestyle without disturbances both physical and psychological, while unhealthy lifestyles are deviant lifestyles and can be bad for health, unhealthy lifestyles can cause degenerative diseases such as diabetes mellitus. Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by blood glucose levels exceeding normal. HbA1c measurements are the most accurate way to determine high blood glucose levels over the past two to three months. Chronic disease management program (Prolanis) is a promotive and preventive program developed by BPJS Health in collaboration with First Level Health Facilities (FKTP). This Prolanis program is to improve the quality of life of BPJS participants who suffer from chronic diseases, especially diabetes mellitus and hypertension. This study aims to determine the correlation between lifestyle in diabetic mellitus patients with blood glucose levels and HbA1c levels of Prolanis club members at Puskesmas Kota Sukabumi. This research is a descriptive analytic study with the cross sectional approach. Primary data were collected through questionnaires and laboratory examinations. The sample in this study were 30 people with diabetes mellitus of Prolanis club members in 4 Puskesmas Kota Sukabumi. The analysis used is Chi Square. The results of this study there is no correlation between lifestyle and blood glucose levels (p Value = 0,287 > 0,005) and there is no correlation between lifestyle with HbA1c levels (p Value = 0,300 > 0,005). It is recommended that Prolanis club members control blood glucose and HbA1c levels with controlled laboratory examinations and regular lifestyle.

Keywords: *Lifestyle, blood glucose, HbA1c, Prolanis.*

