

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DIABETES MELITUS DENGAN GAYA HIDUP PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN BANI SYIHAB MALANG



The Relationship Between Knowledge of Diabetes Mellitus and Lifestyle Among Female Teenagers at The Bani Syihab Islamic Boarding School in Malang

Berliana Safaril T¹✉, Farida Halis D.K², Heny Astutik¹, Naimah¹

ABSTRAK

Diabetes melitus adalah gangguan kesehatan kronis yang kasusnya terus melonjak, termasuk pada usia remaja yang sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan pengetahuan tentang penyakit tersebut. Tujuan penelitian yakni mengkaji keterkaitan antara tingkat pengetahuan tentang diabetes melitus dengan gaya hidup pada remaja putri di Pondok Pesantren Bani Syihab Malang. Desain penelitian menggunakan rancangan analitik untuk menguji korelasi melalui pendekatan potong lintang, dengan 46 responden yang ditentukan secara *simple random sampling*. Pengetahuan diabetes melitus diukur menggunakan Instrumen *Diabetes Knowledge Questionnaire-24* (DKQ-24), sedangkan gaya hidup diukur dengan *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh siswi remaja memiliki pengetahuan tentang diabetes melitus yang kurang baik sebesar 89,1% sedangkan sebagian besar memiliki gaya hidup dalam kesehatan pada kategori sedang atau tidak sehat sebesar 60,9%. Pengolahan data dilakukan dengan uji Spearman, menghasilkan nilai korelasi 0,448 dan signifikansi $p=0,002$ ($<0,05$). Analisis menunjukkan hubungan nyata antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan gaya hidup, artinya peningkatan pengetahuan berimplikasi pada gaya hidup yang lebih sehat di kalangan remaja putri di pesantren tersebut. Temuan menegaskan perlunya peningkatan edukasi kesehatan untuk mendukung pola hidup sehat remaja di pesantren.

Kata Kunci : Pengetahuan, Diabetes Melitus, Gaya Hidup, Remaja Putri.

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic health disorder with rising cases, including among adolescents, heavily influenced by lifestyle and knowledge about the disease. This study aimed to examine the relationship between diabetes mellitus knowledge levels and lifestyle among female adolescents at Pondok Pesantren Bani Syihab Malang. The research employed an analytical design to test correlations using a cross-sectional approach, involving 46 respondents selected through simple random sampling. Diabetes mellitus knowledge was measured using the Diabetes Knowledge Questionnaire-24 (DKQ-24), while lifestyle was assessed with the Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II). The findings revealed that nearly all adolescent female students (89.1%) had poor knowledge of diabetes mellitus, while the majority (60.9%) exhibited moderate or unhealthy lifestyle categories. Data analysis using the Spearman test yielded a correlation coefficient of 0.448 and significance level of $p=0.002$ (<0.05). The analysis confirmed a significant relationship between diabetes mellitus knowledge and lifestyle, indicating that improved knowledge leads to healthier lifestyle practices among these female adolescents in the pesantren. The findings emphasize the need to enhance health education to support healthy lifestyle patterns among adolescents in the pesantren.

Keywords : Knowledge, Diabetes Mellitus, Lifestyle, Female Adolescents.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah gangguan kesehatan kronis yang muncul secara bertahap, disebabkan oleh produksi insulin yang kurang dari pankreas atau ketidakmampuan tubuh dalam memakainya secara efektif (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Sayangnya, separuh penderita tidak menyadari kondisinya, padahal hingga 80% kasus bisa dicegah lewat pola hidup sehat (Silalahi, 2019). Kondisi pradiabetes, yang menjadi sinyal dini DM tipe 2, terdeteksi melalui nilai HbA1c 5,7-6,4%, kadar glukosa darah puasa pada rentang 100-125 mg/dL, atau kadar glukosa plasma pada rentang 140-199 mg/dL setelah uji toleransi glukosa, dan kerap ditemui pada kelompok usia 20-44 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2020b).

Data terkini menggambarkan tren naik kasus DM di Indonesia, dengan prevalensi diagnosis dokter melonjak dari 1,5% (Riskesdas 2018) ke 1,7% (SKI 2023) untuk seluruh umur, serta dari 2,0% menjadi 2,2% pada usia 15 tahun ke atas (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kasus pada anak melonjak 70% sejak 2010, mencapai 1.645 anak atau 2 per 100.000 penduduk, di mana 60% korban adalah perempuan berusia 10-14 tahun (Faizi, dkk). Khusus Jawa Timur, angka mencapai 2,7% pada usia dewasa muda (peringkat kelima nasional), sementara riset di Sidoarjo catat 42% remaja usia 15-20 tahun

berisiko tinggi karena kebiasaan fast food (71%) dan minuman manis kemasan (31%) (SKI, 2023). Riset Silalahi (2019) di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, dan studi di RS dr. Soepraoen serta Klinik Griya Bromo Malang, secara konsisten menunjukkan kaitan kuat antara pemahaman DM dengan kebiasaan makan, olahraga, dan upaya pencegahan.

Walau begitu, celah penelitian masih terbuka lebar karena studi-studi itu baru menyentuh remaja biasa atau pasien klinik, tanpa menyentuh realitas pondok pesantren yang akses informasinya terbatas—hanya buku fisik dan akses ponsel 30 menit dua kali sebulan—meskipun rutinitas makan tiga kali sehari dan olahraga mingguan sudah diterapkan. Survei awal di Pondok Pesantren Bani Syihab Malang ungkap 2% dari 82 santriwati berstatus prediabetes berdasarkan Posbindu PTM, sementara 80% dari 10 santriwati yang diwawancara ternyata tak paham dasar-dasar DM seperti definisi, pemicu, gejala, maupun risikonya, ditambah maraknya camilan kemasan.

Oleh karenanya, penelitian ini krusial untuk menutup kekosongan itu, sebab remaja putri di pesantren rentan terjebak DM akibat keterbatasan wawasan meski lingkungan teratur, sehingga hasilnya bisa jadi modal pencegahan dini lonjakan kasus di masa mendatang lewat penguatan pengetahuan dan perubahan perilaku.

Penelitian ini bertujuan untuk

mengungkap keterkaitan antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan gaya hidup remaja putri di Pondok Pesantren Bani Syihab Malang.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan korelasi analitik melalui pendekatan cross-sectional. Lokasi studi berada di Pondok Pesantren Bani Syihab, Kota Malang, Jawa Timur yang dilaksanakan 16 Juli 2025 dengan populasi mencakup seluruh 82 santriwati pesantren tersebut dan sampel sebanyak 46 responden usia 15-20 tahun. Pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* pada seluruh santriwati yang berusia 15-20 tahun.

Alat ukur untuk mengukur pengetahuan DM adalah kuesioner DKQ-24 yang telah tervalidasi dan reliable oleh Agrimon (2014). Sementara itu, gaya hidup diukur melalui Health Promoting Lifestyle Profile II (Walker et al., 1987) terjemahan bahasa Indonesia yang teruji valid dan reliable sebelumnya. Kuesioner juga memuat data demografi seperti inisial nama, usia, pendidikan terakhir, riwayat keluarga, serta sumber informasi kesehatan.

Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank guna menganalisis hubungan antara kedua variabel, dengan kriteria keputusan: $p < 0,05$ (ada hubungan signifikan, menolak H_0)

atau $p \geq 0,05$ (tidak ada hubungan).

Penelitian ini sepenuhnya mematuhi prinsip etika resmi dan mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kemenkes Malang dengan no:

No.DP.04.03/F.XXI.30/00926/2025

HASIL

Penelitian ini mengungkap hubungan signifikan antara pengetahuan diabetes melitus (DM) dengan gaya hidup santriwati remaja di Pondok Pesantren Bani Syihab Malang, dilaksanakan 16 Juli 2025 dengan 46 responden dari populasi 82 santriwati. Hasil rekapitulasi data distribusi frekuensi karakteristik umum responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik umum responden pada remaja putri di pondok pesantren BSM (n=46)

Karakteristik	f	%
Usia		
Remaja Pertengahan (15-17 tahun)	9	19.6
Remaja Akhir (18-20 tahun)	37	80.4
Pendidikan		
SMP	9	19.6
SMA	37	80.4
Riwayat Diabetes		
Kakek/Nenek	3	6.5
Orang Tua	1	2.2
Tidak ada	42	91.3
Informasi Kesehatan		
Pernah	10	21.7
Tidak Pernah	36	78.3
Total	46	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik usia hampir seluruh responden berada pada usia remaja akhir (18-20 tahun), yaitu sebanyak 37 santriwati (80,4%) dengan pendidikan SMA (80,4%), tanpa memiliki riwayat keluarga DM

sebanyak 42 santriwati (91,3%), dan tidak pernah menerima informasi Kesehatan sebanyak 36 satriwati (78,3%).

Hasil tabulasi data frekuensi pengetahuan tentang Diabetes Melitus pada remaja putri sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi pengetahuan tentang Diabetes Melitus pada remaja putri di pondok pesantren BSM (n=46)

Pengetahuan	f	%
Cukup baik	5	10.9
Kurang baik	41	89.1
Total	46	100

Tabel 2 mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan tentang diabetes melitus responden pada penelitian ini hampir seluruhnya memiliki pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 41 santriwati (89,1%).

Hasil tabulasi data frekuensi gaya hidup pada remaja putri sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi frekuensi gaya hidup pada remaja putri di pondok pesantren BSM (n=46)

Gaya Hidup	f	%
Baik	17	37.0
Sedang	28	60.9
Buruk	1	2.2
Total	46	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa gaya hidup responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki gaya hidup sedang yaitu sebanyak 28 santriwati (60,9%). Sementara itu, frekuensi responden yang paling sedikit pada gaya hidup yang buruk sebanyak 1 santriwati (2,2%).

Adapun keterkaitan antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan gaya hidup tergambar pada tabel berikut:

Tabel 4 Tabel distribusi persilangan antara pengetahuan tentang Diabetes Melitus dengan

gaya hidup remaja putri di pondok pesantren BSM (n=46)

Pengetahuan tentang DM	Gaya Hidup					
	Baik		Sedang		Buruk	
	f	%	f	%	f	%
Cukup baik	5	11	0	0	0	0
Kurang baik	12	26	28	61	1	2
Total	17	37	28	61	1	2

Nilai uji statistik *Spearman's rho* $\rho=0,002$ ($\alpha=0,01$) ($r=0,448$)

Tabel 4 menggambarkan bahwa dari 41 responden remaja di Pondok Pesantren Bani Syihab Malang dengan pengetahuan tentang diabetes melitus kurang baik, 12 orang (26%) memiliki gaya hidup baik, sedangkan 28 orang (61%) memiliki gaya hidup sedang. Sementara responden dengan pengetahuan tentang diabetes melitus cukup baik, seluruhnya (11%) memiliki gaya hidup yang baik.

Hasil analisis statistik dengan uji *Spearman's rho* yang menandakan bahwa H_1 diterima sehingga dapat diartikan adanya hubungan antara pengetahuan tentang DM dengan gaya hidup pada remaja putri di pondok pesantren Bani Syihab Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,448 yang menunjukkan adanya kekuatan korelasi antara variabel yang sedang dan arah hubungan positif atau searah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan 89,1% santriwati memiliki pengetahuan diabetes melitus pada tingkat "kurang baik". Penyebab utamanya adalah aturan pesantren yang melarang gadget pribadi dan pemberian informasi kesehatan lebih sering

membahas penyakit menular seperti kudis daripada diabetes. Hanya 10,9% yang cukup paham karena terbatasnya buku dan pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Kardina et al. (2023) yang menyatakan banyak kasus prediabetes tersembunyi di pesantren sebelum diberi edukasi, juga Silalahi (2019) di SMA Surabaya. Namun berbeda dengan remaja kota yang banyak mengakses informasi digital (Astik Umiyah, 2024).

Sebagian besar santriwati (60,9%) memiliki gaya hidup pada kategori "sedang". Menurut teori promosi kesehatan Pender, skor sedang muncul karena rutinitas pesantren (makan 3x/hari, olahraga 3x/minggu) mendukung aktivitas fisik dan nutrisi dasar, tapi terkikis kebiasaan camilan kemasan malam hari—fenomena yang menjelaskan mengapa gaya hidup tak mencapai "baik" meski lingkungan terstruktur dan adanya faktor internal seperti pengetahuan, kesehatan mental, maupun eksternal seperti lingkungan, akses informasi, pengaruh teman sebaya (Talitha & Karjoso, 2022). Tidak ada yang sangat buruk (hanya 2,2%) karena lingkungan pesantren yang teratur, berbeda dengan remaja Sidoarjo yang 71% suka fast food sehingga berisiko diabetes 42% (Rosalinda et al., 2024). Hasil ini mirip Kardina et al. (2023) yang gaya hidup santriwati membaik setelah edukasi, dengan kelebihan bahwa

37% sudah kategori baik berkat aturan ketat pesantren.

Uji statistik Spearman menunjukkan hubungan positif sedang ($p=0,448$, $p=0,002$), membuktikan tujuan ketiga. Kelima santriwati yang cukup paham diabetes semuanya memiliki gaya hidup baik, sementara dari 41 yang kurang paham, 26% tetap baik karena aturan pesantren (Darsini et al., 2019). Hubungan tidak terlalu kuat karena ada faktor lain seperti teman dan jajan bebas (Kemenkes RI, 2023). Hasil ini sama dengan Silalahi (2019) dan Enjelia et al. (2024) di lingkungan sekolah, yang berbeda dengan rumah sakit di mana hubungannya lebih kuat karena pasien sudah sadar sakit.

Secara keseluruhan, penelitian membuktikan ada hubungan antara pengetahuan dan gaya hidup. Hasil ini mendukung kekhawatiran lonjakan diabetes remaja nasional 70% (IDAI, 2015). Pentingnya pemahaman terhadap suatu penyakit terletak pada fakta bahwa pengetahuan menjadi dasar seseorang dalam mengenali risiko, memilih perilaku yang tepat, dan mencegah kebiasaan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Tanpa pemahaman yang memadai, seseorang cenderung tidak menyadari dampak jangka panjang dari pola makan, aktivitas fisik, maupun pengelolaan stres terhadap risiko penyakit.

Yang unik dari pesantren adalah gaya hidup tetap sedang meski pengetahuan rendah, membuka peluang program edukasi diabetes khusus pesantren yang menggabungkan pelajaran dan perubahan menu makanan. Temuan ini melengkapi penelitian sebelumnya untuk pencegahan diabetes dini pada remaja putri di lingkungan Islam. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena data gaya hidup dikumpulkan menggunakan kuesioner self-report HPLP-II, sehingga hasilnya masih berpotensi dipengaruhi oleh bias jawaban sosial desirabilitas dan ketidakterbukaan responden. Selain itu, penggunaan HPLP-II belum sepenuhnya mampu menggambarkan variabel gaya hidup dalam kesehatan seseorang secara menyeluruh.

PENUTUP

Penelitian ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan tentang diabetes melitus pada remaja putri di pondok pesantren ini hampir seluruhnya tergolong kurang baik, gaya hidup responden sebagian besar berada pada kategori sedang dimana perilaku yang mendukung kesehatan dilakukan tidak rutin, dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan tentang diabetes melitus dengan gaya hidup pada remaja putri di pondok pesantren yang artinya semakin baik pengetahuan dimiliki remaja

tentang diabetes, maka semakin baik pula gaya hidup sehat yang dijalankan. Oleh karena itu, disarankan agar pihak pesantren bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kesehatan secara rutin tentang diabetes melitus dan gaya hidup sehat, serta mendorong penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan kebiasaan hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pini sepuh maupun Ketua pondok pesantren Bani Syihab Malang yang telah mengizinkan peneliti melaksanakan studi ini sehingga proses penelitian dapat berjalan lancar dan selesai dengan memuaskan. Peneliti juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Malang atas kesempatan, arahan dan bimbingan yang membangun penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Astik Umiyah. (2024). Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Dengan Cek Gula Darah Secara Dini Pada Remaja Putri Sebagai Calon Ibu Bebas Dari Penyakit Diabetes Mellitus. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v8i1.1080>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. In *Survei Kesehatan Indonesia*.

- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Enjelia, E., Frisilia, M., & Ovany, R. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Diabetes Melitus (DM) pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 10(2), 254–263. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7751>
- IDAI, & WDF. (2015). *Konsensus Nasional Pengelolaan DM Tipe-1*. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Faizi, M., dkk. (2023). IDAI sebut kasus diabetes pada anak meningkat 70 kali lipat pada Januari 2023. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/health/read/5197725/idai-sebut-kasus-diabetes-pada-anak-meningkat-70-kali-lipat-pada-januari-2023>.
- Kardina, R. N., Setiarsih, D., Puspitasari, M., Wulandari, C., Sunaryo, M., Na'ifah, A., & Siti, D. (2023). Skrining Kadar Glukosa Dan Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Pra Sindrom Metabolik pada Santriwati di PP Al Hidayah 2 Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 18–26. <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1227>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). 5 gaya hidup remaja agar sehat dan tetap glowing. *Ayo Sehat*. Diakses pada 15 Februari 2025, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/5-gaya-hidup-remaja-agar-sehat-dan-tetap-glowing>.
- Kementerian Kesehatan RI (2014). *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Kementerian. Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). *Infodatin: Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus*. In pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI.
- Rosalinda, S., Farapti, F., Sari, A. N., & Shanthi, D. (2024). Sweet Threshold and Fasting Blood Glucose Levels in Adolescents at Surabaya Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(4), 625–631. <https://doi.org/10.20473/AMNT.V8I4.2024.625-631>
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal PROMKES*, 7(2), 223. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i2.2019.223-232>
- Talitha, S., & Karjoso, T. K. (2022). Tinjauan Sistematis: Meta-Sintesis Faktor Sosial. 6(April), 799–811.