

HUBUNGAN TATANAN KELUARGA DENGAN GAYA HIDUP PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS PADANGMATINGGI

Amalan Saleh Dalimunthe¹, Sukhri Herianto Ritonga², Nanda Masraini Daulay³

¹Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aulfa Royhan di Kota Padangsidempuan

^{2,3}Dosen Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aulfa Royhan di Kota Padangsidempuan

(amalansholeh324@mail.com/082382627380)

Abstrak

DM Tipe 2 terus mengalami kenaikan prevalensi di setiap tahunnya, serta DM Tipe 2 tidak mengenal usia termasuk remaja. Upaya yang dapat dilakukan sejak dini yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tatanan keluarga dengan gaya hidup remaja dengan orang tua penderita dm tipe 2. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional menggunakan instrumen kuesioner tatanan keluarga yang dirancang sendiri oleh peneliti dan *fantastic lifestyle checklist* dengan teknik *Accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di puskesmas padangmatinggi terhadap 120 remaja dengan orang tua penderita diabetes melitus tipe 2. Analisa data yang digunakan adalah chi square. Hasil penelitian menunjukkan adanya Hubungan antara Tatanan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Hasil penelitian ini, penderita diabetes melitus tipe 2 agar dapat menciptakan tatanan keluarga yang harmonis, serta menerapkan gaya hidup sehat bagi remaja. Remaja juga diharapkan lebih meningkatkan untuk menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup sehat. Bagi tenaga kesehatan, dapat memberikan edukasi yang berkelanjutan pentingnya peran keluarga dalam membentuk gaya hidup remaja. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas serta metode yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Tatanan Keluarga, Remaja Dengan Orang Tua Penderita DM

Abstract

Type 2 Diabetes Mellitus (DM) continues to increase in prevalence each year and can affect individuals of all ages, including adolescents. One of the early preventive efforts that can be undertaken is the adoption of a healthy lifestyle. This study aims to determine the relationship between family structure and lifestyle among adolescents whose parents suffer from Type 2 Diabetes Mellitus. This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational research design. The instruments used were a family structure questionnaire developed by the researcher and the Fantastic Lifestyle Checklist. The sampling technique used was accidental sampling. The study was conducted at Public Health Center Padangmatinggi involving 120 adolescents whose parents have Type 2 Diabetes Mellitus. Data analysis was performed using the Chi-square test. The results showed that there is a relationship between family structure and lifestyle among adolescents with parents suffering from Type 2 Diabetes Mellitus. Based on these findings, it is recommended that families with Type 2 Diabetes Mellitus patients create a harmonious family structure and promote healthy lifestyles among adolescents. Adolescents are also expected to improve their dietary patterns, physical activity, and healthy living behaviors. For healthcare providers, continuous education regarding the importance of family roles in shaping adolescent lifestyles is essential. Furthermore, future researchers are encouraged to expand this study by including broader variables and different research methods to obtain more comprehensive results.

Keywords: Lifestyle, Family Structure, Adolescents With Parents With Type 2 Diabetes Mellitus

1. PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit kronis umum, terutama tipe 2, yang dapat dialami semua usia dan sering tidak disadari karena tanpa gejala. Tipe 2 paling banyak terjadi pada usia >30 tahun akibat gaya hidup tidak sehat, sehingga tubuh kurang memproduksi dan merespons insulin (Kemenkes RI, 2022). IDF (2021) melaporkan prevalensi global usia 20–79 tahun sebesar 10,5% (536,6 juta) pada 2021 dan diperkirakan 12,2% (783,2 juta) pada 2045, dengan prevalensi sama pada pria dan wanita, tertinggi usia 75–79 tahun, lebih tinggi di perkotaan dan negara berpenghasilan tinggi, serta peningkatan terbesar di negara menengah. WHO (2024) menyebutkan >422 juta penderita, >95% tipe 2, sekitar 14% orang dewasa mengidap diabetes, meningkat dua kali lipat dalam 30 tahun, dengan 59% belum mendapat pengobatan dan 90% di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, penderita DM tipe 2 sekitar 19,5 juta, umumnya usia >40 tahun, namun meningkat 56% pada usia <40 tahun dan diperkirakan naik 150% dalam dua dekade (Kemenkes RI, 2022). Di Kota Padangsidempuan, kasus meningkat dari 438 (2022) menjadi 1.808 (2023), dan 981 (2024), sedangkan di Puskesmas Padangmatinggi dari 335 (2024) menjadi 428 (2025), dengan Januari–Juli 2025 tercatat 428 kasus.

Faktor genetik merupakan salah satu penyebab utama diabetes melitus tipe 2. Riwayat keluarga meningkatkan risiko gangguan metabolisme glukosa karena pengaruh gen terhadap produksi dan respons insulin. Individu dengan keluarga penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi, meskipun pencegahan tetap dapat dilakukan dengan mengontrol faktor risiko lain (WHO, 2023). Diabetes melitus pada usia muda semakin meningkat, tidak hanya tipe 1 tetapi juga tipe 2 yang sebelumnya lebih banyak pada usia dewasa. Peningkatan ini dipengaruhi perubahan gaya hidup, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya deteksi dini, dan pola makan yang tidak sehat (Kemenkes RI, 2022).

Gaya hidup remaja berperan penting terhadap risiko diabetes melitus tipe 2, seperti kebiasaan sedentari, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya kesadaran pola makan sehat. Pola hidup modern seperti penggunaan gadget berlebihan, kurang olahraga, konsumsi makanan cepat saji, dan pola tidur tidak teratur meningkatkan risiko obesitas dan resistensi insulin (Scandiffio & Jansen, 2021). Tatahan keluarga memiliki peran penting dalam risiko dan pengelolaan diabetes melitus. Keluarga memengaruhi perilaku sehari-hari, terutama pada anak dan remaja. Pola hidup keluarga yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi, sedangkan dukungan keluarga terhadap gaya hidup sehat dapat menjadi faktor pelindung. Oleh karena itu, peran keluarga penting dalam pencegahan dan pengendalian diabetes (Kemenkes RI, 2022).

Dalam keluarga dengan penderita diabetes melitus tipe 2, sering muncul berbagai permasalahan. Struktur keluarga dapat tidak seimbang, seperti ketergantungan pada satu anggota. Fungsi keluarga, terutama dukungan emosional dan perawatan kesehatan, sering terganggu akibat beban ekonomi dan kurangnya pemahaman. Dinamika keluarga seperti konflik dan kurangnya komunikasi juga dapat menghambat perawatan pasien. Masalah dalam tatahan keluarga tersebut dapat menjadi faktor penghambat maupun pendukung dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu, pemahaman terhadap kondisi keluarga penting untuk menyusun intervensi yang tepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik meneliti “Hubungan Tatahan Keluarga Dengan Gaya Hidup Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Padangmatinggi”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan tatahan keluarga dengan gaya hidup remaja pada orang tua penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi (Abdullah, dkk., 2021). Penelitian dilakukan tahun 2025 karena terjadi peningkatan kasus dari 335 (2024) menjadi 428 (2025), dengan Januari–Juli 2025 tercatat 428 kasus, dan dilaksanakan pada Juni 2025–Januari 2026 dengan populasi remaja yang memiliki orang tua penderita diabetes melitus serta sampel menggunakan teknik incidental sampling.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup, dimana variabel tatahan keluarga diukur dengan kuesioner yang disusun peneliti (26 item menjadi 22 item setelah uji validitas, skala 4 poin), sedangkan variabel gaya hidup menggunakan FANTASTIC Lifestyle Checklist (25 item, skala 0–4) yang mencakup aspek keluarga dan teman, aktivitas fisik, nutrisi, penggunaan tembakau dan alkohol, tidur, pekerjaan, perilaku, dan pengendalian stres. Kedua instrumen telah diuji validitas (r hitung > r tabel, α 5%) dan reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha melalui SPSS, serta dikategorikan menjadi tatahan keluarga baik/buruk dan gaya hidup sehat/tidak sehat.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Tatahan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Padangmatinggi”. Dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden yang telah didapatkan dengan menggunakan teknik accidental

sampling. Populasi penelitian adalah seluruh pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang berkunjung atau dirawat di puskesmas tersebut pada periode penelitian.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia (n=120)

Karakteristik responden		n	%
Umur	(10-13 tahun) Remaja Awal	6	5.0
	(14-16 tahun) Remaja Pertengahan	23	19.2
	(>17) Remaja akhir	91	75.8
Jenis Kelamin	Laki- laki	45	37.5
	Perempuan	75	62.5
Suku	Batak	83	69.2
	Jawa	22	18.3
	Melayu	9	7.5
	Minang	5	4.2
	Aceh	1	0.8
IMT	Underweight	26	21.7
	Berat Badan Normal	66	55.0
	Overweight	15	12.5
	Obesitas I	8	6.7
	Obesitas II	5	4.2
Orang Tua yang menderita DM	Ayah	70	58.3
	Ibu	50	41.7
Total		120	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan bahwasanya responden pada penelitian ini mayoritas responden berada pada kategori remaja akhir (>17 tahun) sebanyak 91 responden (75,8%) dan minoritas berada pada kategori remaja awal (10-13 tahun) sebanyak 6 responden (5%). Mayoritas responden remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 75 responden (62,5%) dan minoritas remaja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 45 responden (37,5%).

Suku mayoritas responden bersuku batak sebanyak 83 responden (69,2%). Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja mayoritas responden berada pada kategori normal sebanyak 66 responden (55%), serta minoritas responden berada pada kategori obesitas II sebanyak 5 responden (4,2%). Untuk orang tua penderita DM mayoritas responden ayah sebanyak 70 responden (58,3%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tatanan Keluarga Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Dm Tipe 2 Di Puskesmas Padangmatinggi (n=120)

Tatanan Keluarga	n	%
Baik	64	53.3
Buruk	56	46.7
Total	120	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi Tatanan Keluarga Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Padangmatinggi mayoritas responden berada pada kategori yang rendah yaitu sebanyak 64 responden (53,3%).

Tabel 4.3 Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Padangmatinggi (n=120)

Gaya Hidup	n	%
Gaya hidup sehat	64	53.3
Gaya hidup tidak sehat	56	46.7
Total	120	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Padangmatinggi (n=120) mendapatkan mayoritas responden memiliki kategori dengan gaya hidup sehat sebanyak 64 responden (53,3%).

Tabel 4.3 Hasil Uji Chi-Square Hubungan Tatanan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas (n=120)

Tatanan Keluarga * Gaya Hidup Crosstabulation		Kategori Gaya Hidup				P _{value}
		gaya hidup sehat		gaya hidup tidak sehat		
		n	%	n	%	
Tatanan Keluarga	Baik	41	34,1	23	29,9	
	Buruk	23	29,9	33	26,1	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas didapatkan hasil tatanan keluarga kategori baik dengan gaya hidup sehat sebanyak 41 responden (34,1%) dan gaya hidup tidak sehat sebanyak 23 responden (29,9%). Tatanan keluarga kategori buruk dengan gaya hidup sehat sebanyak 23 responden (29,9%) dan gaya hidup tidak sehat sebanyak 33 responden (26,1%). Berdasarkan hasil analisis data didapatkan $P_{value} = 0,012$ yang artinya terdapat adanya Hubungan yang signifikan antara Tatanan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Padangsidempuan Di Puskesmas Padang Matinggi.

4. PEMBAHASAN

a. Tatanan keluarga Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian, tatanan keluarga pada remaja dengan orang tua penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi mayoritas berada pada kategori rendah (64 responden; 53,3%), menunjukkan fungsi keluarga belum optimal dalam mendukung perilaku kesehatan remaja. Tatanan keluarga meliputi struktur, peran, komunikasi, dukungan emosional, dan pengelolaan masalah kesehatan (Friedman, Bowden, & Jones, 2018), yang seharusnya menjadi sistem pendukung pola hidup sehat. Rendahnya tatanan keluarga dipengaruhi beban fisik, psikologis, dan ekonomi akibat penyakit kronis yang mengganggu fungsi keluarga (Mayberry & Osborn, 2012), serta rendahnya literasi kesehatan (Nutbeam, 2008), sehingga dukungan terhadap gaya hidup sehat remaja menjadi lemah. Sesuai Family Systems Theory, gangguan pada satu anggota keluarga dapat memengaruhi keseluruhan sistem (Bowen, 1978). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan fungsi keluarga rendah berkaitan dengan perilaku kesehatan remaja yang kurang baik (Ryan, Jorm, & Lubman, 2010), sehingga diperlukan intervensi berbasis keluarga melalui edukasi dan penguatan fungsi keluarga untuk mendukung gaya hidup sehat remaja dan menurunkan risiko DM Tipe 2.

b. Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian, gaya hidup remaja dengan orang tua penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi (N=120) mayoritas berada pada kategori sehat sebanyak 57 responden (47,5%), menunjukkan hampir setengah remaja telah menerapkan perilaku hidup sehat, meskipun masih banyak yang belum. Gaya hidup sehat meliputi pola makan, aktivitas fisik, penghindaran perilaku berisiko, dan pengelolaan stres, yang pada keluarga dengan DM mencerminkan adaptasi dan peningkatan kesadaran kesehatan (WHO, 2022; IDF, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian bahwa remaja dengan anggota keluarga penderita penyakit kronis cenderung mengadopsi perilaku sehat jika mendapat dukungan keluarga (Putri & Puspitasari, 2024). Namun, belum dominannya gaya hidup sehat dipengaruhi faktor seperti teman sebaya, gaya hidup modern, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari (Patton et al., 2022), sehingga keberadaan orang tua dengan DM saja belum cukup tanpa dukungan keluarga yang optimal. Sesuai Social Ecological Model (Golden & Earp, 2021), gaya hidup remaja dipengaruhi faktor individu, keluarga, dan lingkungan, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif berbasis keluarga untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan menurunkan risiko DM Tipe 2.

c. Hubungan yang signifikan antara Tatanan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas (n=120)

Berdasarkan hasil analisis diperoleh $p\text{-value} = 0,002 (< 0,05)$, yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tatanan keluarga dan gaya hidup remaja dengan orang tua penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi, sehingga hipotesis nol ditolak dan tatanan keluarga berperan dalam membentuk gaya hidup remaja. Tatanan keluarga yang baik—meliputi struktur, fungsi, komunikasi, peran, dan dukungan emosional—menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat (Friedman, Bowden, & Jones, 2018). Hasil ini sesuai dengan Family Systems Theory (Bowen, 1978) dan Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), bahwa keluarga memengaruhi perilaku melalui interaksi dan pembelajaran observasional. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya (Ryan et al., 2010; Mayberry & Osborn, 2012; Putri & Puspitasari, 2024; Soltero et al., 2021) yang menunjukkan dukungan keluarga meningkatkan perilaku sehat remaja. Oleh karena itu, peran Puskesmas melalui intervensi berbasis keluarga penting untuk memperkuat gaya hidup sehat dan mencegah DM Tipe 2 lintas generasi.

d. KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang “Hubungan Tataan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi”, maka dapat disimpulkan bahwa pada hasil penelitian ini, mayoritas responden berada pada kategori remaja akhir (>17 tahun) sebanyak 91 responden (75,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 75 responden (62,5%), bersuku Batak sebanyak 83 responden (69,2%), memiliki IMT normal sebanyak 66 responden (55%), dan orang tua penderita DM mayoritas adalah ayah sebanyak 70 responden (58,3%). Hasil penelitian menunjukkan tatanan keluarga pada remaja dengan orang tua penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi mayoritas berada pada kategori rendah yaitu 64 responden (53,3%). Hasil penelitian menunjukkan gaya hidup remaja mayoritas berada pada kategori sehat sebanyak 57 responden (47,5%). Hasil analisis data menunjukkan p-value = 0,002, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tatanan keluarga dan gaya hidup pada remaja dengan orang tua penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Padangmatinggi.

e. SARAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menjelaskan adanya adanya Hubungan yang signifikan antara Tataan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Padang Matinggi, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi ilmu keperawatan terutama keperawatan medikal bedah, sehingga dapat memberikan informasi. Bagi Responden penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden tentang Hubungan Tataan Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Remaja Dengan Orang Tua Penderita DM Tipe 2. Bagi Peneliti selanjutnya dapat menambah pengetahuan dan wawasan, serta memberikan upaya promotif dan preventif untuk mengelola klien dengan gaya hidup remaja pada diabetes melitus tipe 2. Bagi Institusi Pendidikan bagi institusi pendidikan kesehatan dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

f. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Diakses pada tanggal 15 Juli 2025 dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/28559/1/Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kuantitatif.pdf>
- IDF. (2022). IDF diabetes atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. Diabetes Research and Clinical Practice, 183, 109119. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.109119>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2022). Diabetes melitus tipe 2. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2022). Profil kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2022). Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana diabetes melitus tipe 2 dewasa. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2024). Remaja 10–18 tahun. Jakarta: Kemenkes RI.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Scandiffio, J. A., & Janssen, I. (2021). Do adolescent sedentary behavior levels predict type 2 diabetes risk in adulthood? *BMC Public Health*, 21, 10948. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10948>