



Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Sehat Dengan Sikap Lansia Dalam Mencegah Diabetes Melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023

Herianto Bangun

Dosen STIKes Arta Kabanjahe

Harry Dito Meliala

Dosen STIKes Arta Kabanjahe

Korespondensi Penulis : heriantobangun845@gmail.com

Abstract. The dominant problem that requires special attention in the elderly is a decrease in health and a problem of poor nutritional intake which can be caused by a lack of knowledge or due to decreased functions of the digestive organs due to the aging process. Bivariate data analysis was used to see the significance of the relationship between the independent variable and the dependent variable which was carried out using the Chi-square (χ^2) statistical test. If $P=(0.05) >$ Chi-Square results then H_0 is accepted and H_a is rejected, meaning there is no relationship between the research results and theory. If $\rho=(0.05) <$ from the Chi-Square results then H_0 is accepted and H_a is rejected, meaning there is a relationship between the research results and theory. The results of the analysis showed that of the 36 respondents the majority had insufficient knowledge about a healthy diet as many as 18 respondents (50.0%), respondents who had sufficient knowledge about a healthy diet as many as 17 respondents (47.2%) and respondents who had good knowledge about diet healthy as much as 1 respondent (2.8%). The research obtained in Sumber Mufakat Village, Kabanjahe District, shows that the majority are elderly (60-74) as many as 20 respondents (55.6%), the majority have basic education (SD-SMP) as many as 33 respondents (91.66%), the majority worked as farmers as many as 31 respondents (86.11%), the majority received information from health workers as many as 22 respondents (61.1%), the majority had less knowledge as many as 18 respondents (50.0%) and the majority had a positive attitude as many as 20 respondents (55.6%), where the level of education greatly influences a person's level of knowledge. This shows that the higher a person's level of education, the higher their level of knowledge. The majority of elderly people have less knowledge about a healthy diet, as many as 18 respondents (50.0%). preventing diabetes mellitus where the better the knowledge of the elderly, the better the attitude of the elderly in preventing diabetes mellitus in Sumber Mufakat Village, Kabanjahe District, 2018 with a p value = 0.00.

Keywords: Healthy diet, attitude of the elderly, diabetes eruption

Abstrak. Masalah yang dominan dan memerlukan perhatian khusus pada lansia adalah penurunan kesehatan dan masalah asupan gizi yang kurang yang dapat disebabkan kurangnya pengetahuan ataupun karena menurunnya fungsi-fungsi organ pencernaan akibat proses penuaan yang terjadi. Analisa data bivariate digunakan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel Independen dan variabel dependen yang dilakukan dengan uji statistik Chi-square (χ^2). Jika $P=(0,05) >$ dari hasil Chi-Square maka H_0 diterima H_a ditolak artinya tidak ada hubungan antara hasil penelitian dengan teori. Jika $\rho=(0,05) <$ dari hasil Chi-Square maka H_0 diterima H_a ditolak artinya ada hubungan antara hasil penelitian dengan teori. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 36 responden mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet sehat sebanyak 18 responden (50,0%), responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang diet sehat sebanyak 17 responden (47,2%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik tentang diet sehat sebanyak 1 responden (2,8%). Penelitian yang diperoleh di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe dapat dilihat bahwa mayoritas memiliki umur lanjut usia (60-74) sebanyak 20 responden (55,6%), mayoritas memiliki pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 33 responden (91,66%), mayoritas bekerja sebagai petani sebanyak 31 responden (86,11%), mayoritas mendapat informasi dari petugas kesehatan sebanyak 22 responden (61,1%), mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 18 responden (50,0%) dan mayoritas memiliki sikap positif

Received Maret 07, 2023; Revised April 2, 2023; Accepted Mei 27, 2023

* Herianto Bangun, heriantobangun845@gmail.com

sebanyak 20 responden (55,6%), dimana tingkat pendidikan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Pengetahuan lansia tentang diet sehat mayoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 18 responden (50,0%), Sikap lansia dalam pencegahan diabetes melitus mayoritas bersikap positif sebanyak 20 responden (55,6%) dan Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus dimana semakin baik pengetahuan lansia maka semakin baik sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2018 dengan nilai $p = 0,00$.

Kata Kunci: Diet sehat, Sikap Lansia, Diabetes Meletus.

PENDAHULUAN

Penyakit diabetes mellitus menyebabkan kematian atau pembunuh nomor urut ke delapan di dunia. 1,5 juta orang meninggal penyebab yang berhubungan dengan diabetes. Diabetes terjadi akibat terganggunya kerja insulin salah satu faktor yang mengganggu kerja insulin yaitu tingginya kadar lemak di perut. Oleh karena itu guna untuk mengurangi resiko diabetes mellitus maka segera tinggalkan pola makan tidak sehat, diganti dengan pola makan yang sehat. Bagi penderita diabetes mellitus, olahraga dan diet merupakan kombinasi yang tepat dalam mengontrol kadar gula darah sehingga tingkat penderitanya tidak lagi tergantung pada obat (Siyoto, 2017).

Diet yang sehat membantu mencegah faktor-faktor resiko yang utama. Diet juga membantu mencegah beberapa faktor resiko yang lain termasuk diabetes mellitus. Perubahan diet yang dianjurkan untuk menerangkan keadaan ini adalah peningkatan konsumsi makanan yang mengandung pati dan kaya akan serat (beras, roti, jagung, sayur dan buah-buahan) dan mengurangi konsumsi gula murni, lemak, garam, serta alkohol (Beck, 2011).

Orang-orang masa kini, cenderung memiliki kesadaran yang rendah terhadap pola makan yang sehat. Ketika memilih makanan orang lebih mencari makanan yang enak rasanya daripada makanan dengan kekayaan nutrisinya (Siyoto, 2017)

Masalah yang dominan dan memerlukan perhatian khusus pada lansia adalah penurunan kesehatan dan masalah asupan gizi yang kurang yang dapat disebabkan kurangnya pengetahuan ataupun karena menurunnya fungsi-fungsi organ pencernaan akibat proses penuaan yang terjadi (Hasdianah, 2017)

Menua adalah proses fisiologis yang akan terjadi pada semua orang dan mekanismenya berbeda setiap individu, dimana terjadi penurunan fungsi organ tubuh secara umum. Proses penuaan fungsi ini memunculkan berbagai masalah pada lansia, seperti masalah biologis, psikologis, dan sosial pada individu (Dewi, 2011)

Menurut WHO pada tahun 2015, 415 juta orang dewasa dengan diabetes, kenaikan 4 kali lipat dari 108 juta di 1960an. Pada tahun 2040 diperkirakan jumlahnya akan menjadi 642 juta.

Menurut laporan Centers For Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2015, di Amerika Serikat jumlah insiden kasus DM pada umur 18-79 tahun meningkat tiga kali lipat dari 493.000 di tahun 1980 menjadi lebih dari 1,4 juta

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan metode pendekatan cross sectional. Dimana penelitian ini akan menguji apakah ada pengetahuan dan sikap lansiatentang diet sehat berhubungan dengan mencegah kejadian Diabetes Melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan Hubungan Pengetahuan tentang diet sehat dengan Sikap Lansia dalam Mencegah Diabetes Melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023

Yang menjadi pertimbangan penulis dalam memilih lokasi penelitian tersebut adalah Belum pernah dilakukan penelitian yang berjudul Hubungan Pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap Lansia dalam Mencegah Diabetes Melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023 dan Jumlah populasi mencukupi untuk dijadikan penelitian.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini dari bulan Febuari sampai dengan Juli Tahun 2023. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2016).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023 sebanyak 150 orang.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2020). Apabila populasi berjumlah kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2021). Sampel dalam penelitian ini adalah dengan tehnik pengambilan random sampling dimana sampel yang diambil sebagian dari jumlah lansia di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023 sebanyak 36 orang.

Untuk menghitung total skor dari setiap pengetahuan responden maka dihitung dan dijumlahkan sehingga hasilnya dikelompokkan menjadi satu jawaban yang benar diberi nilai 5, sedangkan untuk jawaban yang salah diberi nilai 0, sehingga skor maksimal yang diperoleh responden adalah $20 \times 5 = 100$, sedangkan skor minimum adalah $= 0$.

Pengolahan data diolah menggunakan software computer dengan SPSS, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Pengeditan (*Editing*)

Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan isi kuesioner dan tujuan agar data yang masuk dapat diolah secara benar.

2. Pengkodean (*Coding*)

Setelah data diperiksa, kemudian penulis memberi kode terhadap variabel-variabel yang diteliti. Hal ini bertujuan agar mempermudah dalam perhitungan data yang telah diperoleh.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap lansia di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023 mengenai “hubungan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023”, maka didapat hasil sebagai berikut.

1. Analisa Data *Univariate*

Analisa *univariate* digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase dari variabel penelitian “Hubungan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023”

2. Distribusi responden berdasarkan karakteristik

Penulis mendapatkan hasil yang menggambarkan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes mellitus yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi.

Untuk melihat karakteristik responden lainnya dapat pada tabel berikut :

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Lansia Tentang Diet Sehat Dengan Pencegahan Diabetes Melitus Di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Umur	45-59 tahun	6	16,7
	60-74 tahun	20	55,6
	75-90 tahun	10	27,8
Total		36	100%
Pendidikan	Dasar (SD-SMP)	33	91,66
	Menengah (SMA)	2	5,56
	Perguruan tinggi (D1-S2)	1	2,78
Total		36	100%
Pekerjaan	Petani	31	86,11
	IRT	5	13,89

Total		36	100%
Sumber informasi	P. Kesehatan	22	61,1
	Media elektronik	7	19,4
	Media massa	7	19,4
Total		36	100%

Dari Tabel 1 diatas menunjukkan karakteristik responden mayoritas umur lanjut usia (60-74) sebanyak 20 responden (55,6%), mayoritas memiliki pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 33 responden (91,66%), mayoritas bekerja sebagai petani sebanyak 31 responden (86,11%), dan mayoritas mendapat informasi dari petugas kesehatan sebanyak 22 responden (61,1%).

3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan lansia tentang Diet Sehat Dalam Mencegah Diabetes di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2018, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Lansia
Tentang Diet Sehat Di Desa Sumber Mufakat Kecamatan
Kabanjahe Tahun 2023

Pengetahuan	Jumlah responden	Persentase%
Baik	1	2,8
Cukup	17	47,2
Kurang	18	50,0
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 36 responden mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 18 responden (50,0%).

4. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap

Sikap lansia tentang diet sehat dengan pencegahan diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2018, dapat dilihat pada tabel sebagi berikut :

Tabel 3
Distribusi Sikap Lansia Dalam Mencegah Diabetes Melitus
Di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023

Sikap	Jumlah responden	Persentase (%)
Positif	20	55,6
Negatif	16	44,4
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 36 responden mayoritas memiliki sikap positif sebanyak 20 responden (55,6%).

Analisis Data Bivariat

Analisa data *bivariate* digunakan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel *Independen* dan variabel *dependen* yang dilakukan dengan uji statistik *Chi-square* (χ^2). Jika $P=(0,05) >$ dari hasil *Chi-Square* maka H_0 diterima H_a ditolak artinya tidak ada hubungan antara hasil penelitian dengan teori. Jika $\rho=(0,05) <$ dari hasil *Chi-Square* maka H_0 diterima H_a ditolak artinya ada hubungan antara hasil penelitian dengan teori.

Dari penelitian yang dilakukan maka dapat diperoleh data tentang hubungan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2018. adalah sebagai berikut :

Tabel 4
Tabulasi silang Hubungan Pengetahuan Diet Sehat dan Sikap Lansia Dalam Mencegah Diabetes Melitus Di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023

Pengetahuan	Sikap				Total		UjiChi-Square
	Positif		Negatif		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	1	2,8	-	-	1	2,8	$p = 0,00$
Cukup	17	47,2	-	-	17	47,2	
Kurang	2	5,6	16	44,4	18	50,0	
Total	20	55,6	16	44,4	36	100	

Dapat diketahui bahwa dari 20 responden mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (47,2%) bersikap positif pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (5,6%) bersikap positif, yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 1 responden (2,8%) bersikap positif sedangkan dari 16 responden memiliki pengetahuan kurang (44,4%) bersikap negatif.

Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh $\rho= 0,00 <$ dari $\alpha (0,05)$ dan dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada hubungan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes mellitus.

PEMBAHASAN

Pengetahuan (knowledge) merupakan hasil rasa keinginan manusia terhadap sesuatu dan hasrat untuk meningkatkan harkat hidup sehingga kehidupan menjadi lebih baik dan nyaman yang berkembang sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan manusia (putri,2015).

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 36 responden mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet sehat sebanyak 18 responden (50,0%), responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang diet sehat sebanyak 17 responden (47,2%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik tentang diet sehat sebanyak 1 responden (2,8%).

Penelitian yang diperoleh di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe dapat dilihat bahwa mayoritas memiliki umur lanjut usia (60-74) sebanyak 20 responden (55,6%), mayoritas memiliki pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 33 responden (91,66%), mayoritas bekerja sebagai petani sebanyak 31 responden (86,11%), mayoritas mendapat informasi dari petugas kesehatan sebanyak 22 responden (61,1%), mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 18 responden (50,0%) dan mayoritas memiliki sikap positif sebanyak 20 responden (55,6%), dimana tingkat pendidikan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya.

Menurut asumsi penulis, pengetahuan lansia di Desa Sumber Mufakat tentang diet sehat masih kurang, dikarenakan dan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang masih rendah serta kurangnya sikap lansia dalam mengetahui dan mencegah kejadian diabetes melitus.

Hal tersebut sesuai dengan teori Notoatmodjo bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan tinggi, orang tersebut cenderung lebih mudah menerima informasi baru. Pengetahuan seseorang yang didapat dari proses belajar selain diperoleh dari hasil penggunaan indra yang mempunyai nilai sendiri. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai media massa, media elektronik, buku petunjuk kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan Febri Yusnanda, dkk, tahun 2017, yang berjudul "Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Pada Pra Lansia di BLUD RSU Meuraxa Kota Banda Aceh" dengan jenis penelitian analitik observasional desain case control. Sampel penelitian sebanyak 61 kasus dan 61 kontrol. Pengumpulan data dengan kuesioner. Analisis data dilakukan secara bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kebiasaan makan $p < 0,001$ OR=5,067 (95%CI 2,324-11.048). Disimpulkan bahwa lansia yang mempunyai kebiasaan makan lebih mempunyai risiko 5 kali akan menderita diabetes mellitus dibandingkan dengan lansia yang mempunyai kebiasaan makan cukup.

Dengan demikian dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes mellitus di Desa Sumber

Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2018. Maka dari hasil penelitian ini tidak ditemukan kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang telah dikemukakan diatas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 36 lansia mayoritas memiliki sikap positif sebanyak 20 responden (55,6) dan yang memiliki sikap negatif sebanyak 16 responden (44,4).

Teori Wawan, dkk mengatakan bahwa sikap adalah merupakan kesiapan atau kesediaan seseorang untuk bertindak (Wawan, dkk, 2017).

Sikap secara umum diartikan sebagai kesediaan bereaksi individu terhadap sesuatu hal khususnya dalam penelitian ini adalah kesediaan Lansia untuk melakukan diet sehat dalam pencegahan diabetes melitus. Sikap lansia yang positif terhadap pencegahan diabetes melitus. Sikap positif dalam pencegahan diabetes diharapkan dapat menjadi faktor pendukung dalam upaya melakukan pencegahan diabetes melitus. Lansia yang mempunyai sikap positif terhadap pencegahan diabetes dan yakin bahwa hal tersebut benar akan mampu bertanggung jawab terhadap segala resiko. Data mengenai sikap lansia juga didapatkan data bahwa lansia pada penelitian ini yang memiliki sikap negatif terhadap diabetes melitus sebesar 16 responden (44,%). Sikap negatif dikarenakan kurangnya pembentukan sikap positif yang dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah faktor pendidikan. Dalam penelitian ini, sebesar 14 responden (38,9%) yang berpendidikan dasar yang menyebabkan kurangnya pembentukan sikap positif pada lansia, jika lansia mempunyai sikap negatif maka hal tersebut juga dapat menjadi faktor yang menghambat dalam upaya pencegahan diabetes melitus.

Dengan demikian dapat disimpulkan dalam penelitian ini adanya hubungan Pengetahuan Tentang Diet Sehat Dengan Sikap Lansia Dalam Mencegah Diabetes Mellitus Tahun 2018. Maka dari hasil penelitian ini tidak ditemukan kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang telah dikemukakan diatas.

Dari karakteristik responden diperoleh hasil responden mayoritas umur lanjut usia (60-74) sebanyak 20 responden. Responden yang memiliki pendidikan mayoritas berpendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 33 responden. Responden yang mayoritas bekerja (petani) sebanyak 31 responden. Responden yang mendapatkan sumber informasi mayoritas dari petugas kesehatan sebanyak 22 responden, Responden yang pengetahuan baik 1 (2,8%), yang cukup 17 (47,2%), dan yang kurang 18 (50,0%) yang memiliki sikap positif 20 responden (55,6%), dan memiliki sikap yang negatif 16 (44,4%).

Menurut asumsi penulis setiap lansia yang telah diteliti di Desa Sumber Mufakat didapatkan bahwa kurangnya pengetahuan lansia tentang diet sehat dipengaruhi oleh umur (60-74 tahun), tingkat pendidikan, pekerjaan (IRT) lansia yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan tentang diet sehat.

Pengetahuan diet sehat dan sikap lansia dalam mencegah diabetes mellitus. Didapatkan bahwa Hasil uji statistik *chi-square* di peroleh nilai $p <$ dari (0,05) yaitu didapatkan hasil $P = (0,00)$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima yaitu ada hubungan pengetahuan dan sikap dalam mencegah diabetes mellitus di Desa Sumber Mufakat.

Dengan demikian dapat disimpulkan dalam penelitian ini ada hubungan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes mellitus. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang kurang dan pendidikan yang dapat menyebabkan sikap lansia yang kurang aktif. Maka dari hasil ini tidak ditemukan kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang telah dikemukakan diatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2023 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan lansia tentang diet sehat mayoritas berpengetahuan Kurang sebanyak 18 responden (50,0%).
2. Sikap lansia dalam pencegahan diabetes melitus mayoritas bersikap positif sebanyak 20 responden (55,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus dimana semakin baik pengetahuan lansia maka semakin baik sikap lansia dalam mencegah diabetes melitus di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe Tahun 2018 dengan nilai $p = 0,00$.

SARAN

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada lansia yang ada di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang diet sehat dengan sikap mencegah diabetes.
2. Disarankan kepada petugas kesehatan yang bertugas di Desa Sumber Mufakat Kecamatan Kabanjahe untuk lebih meningkatkan pendidikan kesehatan yang salah satunya melalui penyuluhan tentang diet sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan Nadjib. 2021. **Menejemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular**. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Dewi Ratna. 2019. **Penyakit-penyakit Mematikan**. Nuha Medika. Yogyakarta
- Hasdianah. 2017. **Mengenal Diebetes Melitus**. Nuha Medika. Yogyakarta
- Damayanti Santi. 2016. **Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan**. Nuha Medika. Yogyakarta
- Fatimah, 2021. **Merawat Manusia Lanjut Usia**. CV. Trans Info Media. Jak-Tim
- Mardalena Ida, 2017. **Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan**. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Notoadmodjo, 2016. **Metodologi Penelitian Kesehatan**. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Riyanto, 2017. **Metodologi Penelitian Kesehatan**. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Siyito, Sandu, 2020 **Pemanfaatan Gizi, Diet, Dan Obesitas**. Nuha Medika, Yogyakarta
- Susanto Teguh. 2017. **Diabetes Deteksi, Pencegahan, Pengobatan**. Buku Pintar. Yogyakarta
- Sunaryati Shinta. 2014. **14 Penyakit Paling Sering Menyerang dan Sangat mematikan**. Flashbooks. Jogyaakarta
- Wawan dkk, 2017. **Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Manusia**. Nuha Medika. Yogyakarta
- Wahjudi, 2012. **Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik**. Buku kedokteran EGC, Jakarta