

INTISARI

Latar Belakang: Berdasarkan data WHO di Indonesia penyakit DM mencapai prevalensi angka 6% dari total populasi. Faktor resiko diabetes mellitus tipe 2 yang dapat dimodifikasi adalah pola hidup sehat. Salah satu strategi berbasis teknologi untuk meningkatkan kontrol pola hidup sehat yaitu memberikan *reminder* dalam bentuk *Short Message Service* (SMS) kepada pasien. Saat ini belum ada suatu sistem pengingat untuk kontrol pola hidup sehat pasien DM.

Tujuan: Tujuan dalam penelitian ini mengetahui pengaruh sistem *reminder life style* terhadap pola hidup sehat dan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Paguyuban Padimas Surakarta.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan *pre test and post test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017 di Paguyuban Padimas Surakarta. Subjek penelitian dipilih dengan metode *concecutive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 62 terdiri dari 32 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Instrumen menggunakan kuesioner HPLP II untuk pola hidup sehat dan rekam medis cek gula darah. Analisa data yang digunakan adalah Multivariat (Manova).

Hasil: Hasil analisis univariat bahwa nilai rata-rata pola hidup sehat mengalami peningkatan sedangkan nilai rata-rata kadar gula darah mengalami penurunan. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p < 0,05$, artinya terdapat perbedaan pola hidup sehat sedangkan nilai kadar gula darah menunjukkan nilai $p > 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan antara kedua kelompok. Hasil analisis multivariat menunjukkan terdapat pengaruh pola hidup sehat dengan nilai $p < 0,05$ tetapi tidak menunjukkan nilai signifikan dengan nilai $p > 0,05$ pada kadar gula darah di kedua kelompok.

Kesimpulan: *Reminder life style* berpengaruh terhadap peningkatan pola hidup sehat tetapi tidak signifikan dalam menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci : diabetes mellitus tipe 2, pola hidup sehat, *reminder life style*, kadar gula darah.

ABSTRACT

Background: According to WHO, Prevalence Diabetes Mellitus in Indonesia had 6% of total population. Diabetes mellitus type 2 modification factor is maintain healthy lifestyle. One of the technologically based strategy to improve healthy lifestyle control is by sending short reminder using short message service (SMS) to patients.

Objective: To observed the effect of reminder lifestyle system to healthy lifestyle and blood sugar level stability in patients with type 2 Diabetes Mellitus within Padimas Community Surakarta .

Methods: Method used in the study was quasi experimental with pretest and posttest. Study was done between March-April 2017 in Padimas Community Surakarta. Subjects are choosen using consecutive sampling. Total of 62 samples used in the study including 32 participant in intervention group and 30 participant in control group. Instrument of the study was HPLP II questionnaire for healthy lifestyle and medical record of blood sugar level monitoring. Data analysis done using multivariate test (MANOVA)

Result: Univariate analysis had mean score healthy lifestyle increase and mean score blood sugar level had decrease. Bivariate analysis shows $p < 0.05$ for healthy lifestyle difference significant between intervention and control group but has not for blood sugar. Multivariate analysis which means that reminder lifestyle has an effect on improving healthy lifestyle has $p < 0,05$, while blood sugar level has $p > 0,05$ meaning reminder lifestyle didn't affect blood sugar level. Conclusion reminder life style improve healthy lifestyle but didn't significantly effective in lowering blood sugar level.

Conclusion: Reminder lifestyle improve healthy lifestyle but didn't significantly effective in lowering blood sugar level.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, healthy lifestyle, reminder lifestyle, blood sugar level.