

Perubahan Gaya Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Lifestyle Changes in Diabetes Mellitus Patients Before and During The COVID-19 Pandemic and The Review from An Islamic Point of View

Alyka Sheila Masah¹, Fatimah Eliana², Amir Mahmud³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email alykasheila@gmail.com

KATA KUNCI Diabetes melitus, Gaya hidup, Pandemi, COVID-19, Islam

ABSTRAK Pandemi COVID-19 merupakan suatu outbreak yang menimbulkan gejala gangguan pernapasan akut yang disebabkan oleh novel coronavirus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Pada masa pandemi, masyarakat terpaksa untuk lebih sering berdiam di rumah dan membatasi pergerakan luar rumah. Hal ini dapat merubah gaya hidup masyarakat. Penyandang diabetes melitus mempunyai risiko lebih tinggi terhadap COVID-19 karena dapat memperburuk kondisi bahkan menyebabkan kematian. Pandemi COVID-19 mengakibatkan sebagian besar orang terpaksa untuk merubah gaya hidup mereka terutama pada pasien diabetes melitus. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancangan cross-sectional. Cara pengambilan sampel menggunakan kuesioner dengan teknik wawancara. Sampel pada penelitian ini adalah pasien diabetes melitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati. Analisis secara statistik menggunakan uji marginal homogeneity ditemukan tidak ada perubahan pada variabel pola makan ($p=0,439$) dan kebiasaan ($p=0,248$). Variabel aktivitas fisik ($p=0,000$), pola tidur ($p=0,008$), dan tingkat stres ($p=0,000$) menunjukkan adanya perubahan bermakna sebelum dan saat pandemi COVID-19. Secara keseluruhan tidak ditemukan perubahan gaya hidup karena p -value $0,3465$ ($p>0,05$). Pada penelitian ditemukan perubahan aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stress pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Dalam pandangan Islam, ketika sedang menderita suatu penyakit seperti diabetes melitus, maka seorang pasien diabetes melitus yang beragama Islam harus menghadapi keadaan ini dengan

sifat-sifat yang telah di ajarkan dalam Islam seperti sabar, tawakal, ridha, dan ikhtiyar.

KEYWORDS

Diabetes mellitus, Lifestyle, Pandemic, COVID-19, Islam

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is an outbreak that causes symptoms of acute respiratory distress caused by the novel coronavirus which was first discovered in Wuhan, Hubei Province, China. During the pandemic, people are forced to stay at home more often and limit movement outside the home. This can change people's lifestyles and people with diabetes mellitus have a higher risk of COVID-19 because it can worsen the condition and even cause death. The COVID-19 pandemic has forced most people to change their lifestyle, especially in patients with diabetes mellitus. The type of research conducted is descriptive analytic research with a cross-sectional design. The method obtain the samples is by using a questionnaire with interview techniques. The sample in this study were patients with diabetes mellitus in the Internal Medicine Polyclinic at Fatmawati General Hospital. Statistical analysis using the marginal homogeneity test found no change in the variables of diet ($p=0.439$) and habits ($p=0.248$). Physical activity variables ($p=0.000$), sleep patterns ($p=0.008$), and stress levels ($p=0.000$) showed significant changes before and during the COVID-19 pandemic. Overall, there was no change in lifestyle because the p -value was 0.3465 ($p>0.05$). Changes in physical activity, sleep patterns, and stress levels were found in diabetes mellitus patients before and during the COVID-19 pandemic. In the view of Islam, when suffering from a disease such as diabetes mellitus, a diabetic patient who is a Muslim must face this situation with the qualities that have been taught in Islam such as patience, tawakal, ridha, and ikhtiyar.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 melaporkan bahwa jumlah penyandang diabetes melitus meningkat dari 108 juta pada tahun 1980 ke 422 juta pada tahun 2014. Data yang dilaporkan dari *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat 463 juta penyandang diabetes melitus di dunia. Prevalensi penyandang diabetes melitus di Indonesia adalah sebesar 10,7 juta orang (IDF, 2020).

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit yang ada di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi ketika pankreas tidak dapat menghasilkan insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan baik sehingga terjadi peningkatan kadar glukosa darah di atas normal yang disebut hiperglikemia (Soelistijo dkk., 2019). Diabetes merupakan penyebab utama pada kebutaan, serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan amputasi ekstremitas

bawah (WHO, 2020). Faktor risiko diabetes melitus terbagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah umur, ras dan etnik, riwayat keluarga, dan riwayat berat badan lahir bayi. Faktor yang dapat dimodifikasi adalah kurang aktivitas fisik, hipertensi, berat badan lebih dan diet yang tidak sehat (Soelistijo dkk., 2019).

Laporan yang dipublikasikan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 5 Agustus 2020 menunjukkan bahwa secara global, jumlah kasus COVID-19 pada masa itu adalah sebesar 18,4 juta dengan angka kematian sebesar 700.000 orang. Kasus COVID-19 di Asia Tenggara adalah sebesar 2,3 juta dengan angka kematian sebesar 48.600 orang (WHO, 2020).

Pandemi COVID-19 merupakan suatu *outbreak* yang menimbulkan gejala gangguan pernapasan akut yang disebabkan oleh *novel coronavirus* yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok (CDC, 2020). Penyakit ini telah menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia dalam waktu singkat karena sifat penyebaran virus tersebut dapat terjadi melalui pergerakan udara (Wang dkk., 2020). Pandemi yang berkepanjangan ini mengakibatkan masalah yang luar biasa terhadap semua orang di seluruh dunia. Semua orang harus terbiasa dengan kata-kata *social distancing* dan isolasi mandiri di rumah. Upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk membiasakan diri dengan pandemi ini adalah dengan merubah gaya hidup harian mereka secara drastis (Kumari dkk., 2020). Pada masa pandemi, masyarakat terpaksa untuk

lebih sering berdiam di rumah dan membatasi pergerakan luar rumah. Hal ini dapat merubah gaya hidup masyarakat seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan, pola tidur, dan perasaan pada masyarakat (Di Renzo dkk., 2020). Pandemi COVID-19 mengakibatkan sebagian besar orang terpaksa untuk merubah gaya hidup mereka terutama pada pasien diabetes melitus, sehingga akan diteliti mengenai "Perubahan Gaya Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 dan Tinjauannya Menurut Islam".

METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif analitik secara *cross-sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pasien diabetes melitus yang ada di poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati dengan kriteria inklusi, yaitu pasien diabetes melitus berumur di atas 18 tahun dan telah terdiagnosa di atas 24 bulan dan kriteria eksklusi yaitu, pasien diabetes melitus yang mempunyai gangguan kognitif, hamil, dan tidak menjalankan pengobatan rutin sebelum pandemi.

Sampel ditetapkan melalui *non-probability* sampling dengan metode *purposive* sampling pada pasien diabetes melitus. Jumlah sampel ditetapkan menggunakan rumus Slovin dengan menghitung jumlah populasi penyandang diabetes melitus di DKI Jakarta, yaitu sebesar 363.800 (RISKESDAS, 2018) dengan *error tolerance* 13%. Dari hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, maka minimum sampel yang dari semua penyandang diabetes melitus berjumlah 59 orang.

Data penelitian yang digunakan adalah data primer dengan alat bantu kuesioner yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu sebelum diberikan ke responden. Data tersebut meliputi identitas responden meliputi nama, umur, suku, pendidikan, serta perubahan gaya hidup responden sebelum dan saat pandemi COVID-19. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara yang dipandu dengan kuesioner.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner berisi pertanyaan mengenai perubahan gaya hidup sebelum dan saat pandemi COVID-19 dengan skala 1-5 tergantung derajat perubahan gaya hidup responden. Sebagian besar dari kuesioner telah dikutip dari jurnal *Diabetes & Metabolic Syndrome: A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID-19 pandemic* oleh Kumari dkk. pada tahun 2020 dan *The Simple Lifestyle Indicator Questionnaire* oleh Godwin dkk. pada tahun 2008 lalu dimodifikasikan sehingga lebih sesuai dengan penelitian. Terdapat lima bagian dalam kuesioner yaitu nutrisi, aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan, dan perasaan. Hasil dari wawancara dan kuesioner tersebut diklasifikasikan menjadi tiga derajat yaitu buruk, baik dan sangat baik.

Kuesioner telah dilakukan uji validitas terhadap 30 orang pasien diabetes mellitus secara *random*. Pengujian menggunakan uji dua sisi sehingga dinyatakan valid dengan taraf signifikansi 0,05 dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu jika r hitung $\geq r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05). Uji dilakukan pada 30 responden yang diambil secara random dengan

degree of freedom $30-2 = 28$ (r tabel 0,361) dengan hasil $r = 0,389-0,981$. Uji reabilitas kuesioner telah dilakukan untuk melihat konsistensi hasil kuesioner menggunakan *Cronbach Alpha*. Kuesioner ini reliabel dengan koefisien *Cronbach Alpha* yang di dapatkan sebesar 0,707 untuk total skor.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran deskriptif setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan atau perbedaan antara dua variabel penelitian, yaitu gaya hidup penyandang diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Uji yang akan digunakan adalah uji *Marginal Homogeneity*.

HASIL

Pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Fatmawati, Jakarta Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan dan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan gaya hidup sebelum dan saat pandemi COVID-19. Responden pada penelitian ini adalah pasien diabetes melitus sebanyak 59 orang.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Pasien Diabetes Melitus

Variabel	n (59)	%
Jenis Kelamin		
Pria	30	50,8
Wanita	29	49,2
Usia (Tahun)		
41-50	9	15,3

51-60	30	50,8
61-70	18	30,5
>71	2	3,4
Pendidikan Terakhir		
SD	9	15,3
SMP	3	5,1
SMA	17	28,8
Diploma 3 (D3)	11	18,6
Strata 1 (S1)	17	28,8
Lainnya	2	3,4
Pekerjaan		
Ibu RT	26	44,1
Pensiunan	15	25,4
Pegawai Swasta	6	10,2
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	4	6,8
Lainnya	8	13,6

Berdasarkan hasil tabel 1 diketahui bahwa responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin adalah responden laki-laki, yaitu 30 orang (50,8%). Rentang usia responden terbanyak berada pada kelompok di usia 51 sampai 60 tahun sebanyak 30 orang (50,8%) dan rentang usia paling sedikit berada pada kelompok usia diatas 71 tahun, yaitu 2 orang (3,4%). Responden terbanyak berdasarkan pendidikan terakhir adalah SMA dan strata 1 masing-masing sebanyak 17 orang (28,8%). Berdasarkan jenis pekerjaan, responden terbanyak adalah ibu rumah tangga (RT) sebesar 26 orang (44,1%).

Tabel 2. Distribusi Riwayat Penyandang Diabetes Melitus

Variabel	n (59)	%
Durasi responden menderita diabetes melitus (tahun)		
2-5	17	28,8
6-10	17	28,8
11-15	7	11,9
15-20	11	18,6

>20	7	11,9
Obat diabetes melitus yang digunakan pada saat ini		
Obat Tablet Saja	34	57,6
Obat Tablet & Injeksi	14	23,7
Obat Injeksi Saja	11	18,6
Anggota keluarga yang menderita diabetes melitus		
Ada	25	42,4
Tidak	34	57,6
Responden telah diberikan edukasi mengenai diabetes melitus		
Pernah	51	86,4
Tidak Pernah	8	13,6
Responden mempunyai alat untuk memeriksa glukosa darah sendiri		
Ya	48	81,4
Tidak	11	18,6

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah durasi responden mengalami diabetes melitus terbanyak adalah antara 2-5 tahun dan 6-10 tahun, yaitu masing-masing sebesar 17 responden (28,8%). Sedangkan durasi kelompok paling sedikit mengalami diabetes melitus adalah di atas 20 tahun, sebanyak 7 responden (11,9%). Terdapat 34 responden (57,6%) menggunakan obat tablet saja dan 14 responden (23,7%) menggunakan obat tablet dan injeksi untuk mengendalikan diabetes melitusnya pada saat ini. Sebagian besar responden tidak mempunyai anggota keluarga yang mengalami diabetes melitus, yaitu 34 orang (57,6%). Terdapat 51 responden (86,4%) pernah diberikan edukasi mengenai diabetes melitus. Sebanyak 48 responden (81,4%) mempunyai alat untuk memeriksa glukosa darah sendiri.

Tabel 3. Gaya Hidup Pasien Diabetes Melitus Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19

Variabel	Sebelum Pandemi		Saat Pandemi	
	n (59)	%	n (59)	%
Pola Makan				
Buruk	0	0,0	0	0,0
Baik	21	35,6	18	30,5
Sangat Baik	38	64,4	41	69,5
Aktivitas Fisik				
Buruk	19	32,2	33	55,9
Baik	31	52,5	25	42,4
Sangat Baik	9	15,3	1	1,7
Pola Tidur				
Buruk	9	15,3	10	16,9
Baik	27	45,8	42	71,2
Sangat Baik	23	39,0	7	11,9
Tingkat Stres				
Buruk	1	1,7	14	23,7
Baik	23	39,0	24	40,7
Sangat Baik	35	59,3	21	35,6
Kebiasaan				
Buruk	0	0,0	0	0,0
Baik	5	8,5	3	5,1
Sangat Baik	53	89,8	56	94,9

Tabel 3 menunjukkan hasil kuesioner gaya hidup pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19 yang terdiri atas pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres dan kebiasaan. Sebelum pandemi, terdapat 21 responden (35,6%) dengan pola makan yang baik dan didapati 38 responden (64,4%) dengan pola makan sangat baik. Pada variabel aktivitas fisik, ditemukan 31 responden (52,5%) dengan aktivitas baik dan 19 responden (32,2%) dengan aktivitas buruk. Pada kategori pola tidur, terdapat 42 responden (71,2%) dengan pola tidur baik, 7 responden (11,9%) dengan pola tidur sangat baik dan 10 orang (16,9%) dengan pola tidur

buruk. Terdapat 1 responden (1,7%) dengan tingkat stres buruk, 23 responden (39,0%) dengan tingkat stres baik dan 35 responden (59,3%) dengan tingkat stres yang sangat baik. Sebagian besar dari responden mempunyai kebiasaan sangat baik yaitu, 58 responden (98,3%).

Pada saat pandemi, ditemukan beberapa perubahan gaya hidup pada pasien diabetes melitus. Pada kategori pola makan terdapat 18 responden (30,5%) dengan pola makan baik dan 41 responden (69,5%) dengan pola makan sangat baik. Lebih dari setengah responden memiliki aktivitas buruk sebanyak 33 responden (55,9%). Sedangkan pada kategori pola tidur sebagian besar responden memiliki pola tidur baik sebanyak 27 responden (45,8%). Ditemukan 14 responden (23,7%) dengan tingkat stres buruk, 24 responden (40,7%) dengan tingkat stres baik dan 21 responden (35,6%) dengan tingkat stres sangat baik. Pada kategori kebiasaan, semua responden mempunyai kebiasaan yang baik.

Tabel 4 menunjukkan secara keseluruhan, terdapat 44 responden (74,6%) dengan gaya hidup baik dan tidak ada responden dengan gaya hidup buruk sebelum terjadinya pandemi COVID-19. Sebagian besar responden, yaitu 42 responden (71,2%) memiliki gaya hidup yang baik saat pandemi COVID-19.

Tabel 4. Gaya Hidup Pasien Diabetes Melitus Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 Secara Keseluruhan

Variabel	Sebelum Pandemi		Saat Pandemi	
	n (59)	%	n (59)	%
Gaya Hidup				
Buruk	0	0,0	3	5,1
Baik	44	74,6	42	71,2

Sangat Baik 15 25,4 14 23,7

Berdasarkan hasil uji *marginal homogeneity* pada tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai *Asymp. Sig (2-Tailed)* untuk pola makan dan kebiasaan adalah 0,439 dan 0,248 ($p > 0,05$) yang bermaksud tidak ada perubahan pola makan pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Sedangkan nilai *Asymp. Sig (2-Tailed)* untuk aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres adalah 0,000, 0,008, dan 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, H_0 ditolak sehingga terdapat perubahan aktivitas fisik, pola tidur dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Nilai *Asymp. Sig (2-Tailed)* untuk gaya hidup pada pasien diabetes melitus sebelum dan

saat pandemi COVID-19 adalah 0,346 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan tidak ada perubahan antara gaya hidup sebelum dan saat pandemi COVID-19 pada pasien diabetes melitus. Oleh karena itu, H_a di tolak sehingga tidak ada perubahan gaya hidup pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 59 penyandang diabetes melitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati, didapatkan bahwa sebagian besar penyandang diabetes melitus berjenis kelamin laki-laki (50,8%). Hal ini sesuai dengan data

Tabel 5. Uji *Marginal Homogeneity*

	Pola Makan	Aktivitas Fisik	Pola Tidur	Tingkat Stres	Kebiasaan	Gaya Hidup
<i>Distinct Values</i>	2	3	3	3	3	3
<i>Off-Diagonal Cases</i>	15	21	29	29	9	18
<i>Observed MH Statistic</i>	3,000	50,000	57,000	75,000	20,000	44,000
<i>Mean MH Statistic</i>	0,000	39,500	65,500	61,000	22,000	42,000
<i>Std. Deviation of MH Statistic</i>	3,873	2,598	3,202	3,317	1,732	2,121
<i>Std. MH Statistic</i>	0,775	4,041	-2,655	4,221	-1,155	0,943
<i>Asymp. Sig. (2-Tailed)</i>	0,439	0,000	0,008	0,000	0,248	0,346

demografi penderita diabetes melitus di Poli Rawat Jalan RSUD Cianjur pada tahun 2008. Prevalensi umur penyandang diabetes melitus yang paling banyak pada penelitian ini adalah antara usia 51-60 tahun (50,8%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Ginting (2019) yang diperoleh dari Ruang Internis Rumah Sakit Elisabeth Medan tetapi berbeda dengan data yang diperoleh dari RSUD Cianjur

yang menunjukkan jumlah usia penyandang diabetes melitus terbanyak adalah antara umur 65-79 tahun. Tingkat pendidikan penyandang diabetes melitus paling banyak adalah SMA dan S1 (28,8%). Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Yudianto dan Rizmadewi (2008) di RSUD Cianjur. Sebagian besar dari responden merupakan ibu rumah tangga (26%) dan pensiunan (15%). Hal

ini sesuai dengan data yang diperoleh dari RSUD Cianjur pada tahun 2008.

Hasil penelitian ditemukan sebanyak 57,6% responden menderita diabetes melitus antara 2-5 dan 6-10 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Restada (2016) yang menunjukkan distribusi penyandang diabetes melitus tertinggi adalah antara 6-10 tahun di Wilayah Puskesmas Gatak Sukoharjo. Hal ini juga sejalan dengan data yang diperoleh dari Puskesmas Kota Malang yang menunjukkan lama menderita diabetes melitus antara 1-5 tahun. Sebagian besar penyandang diabetes melitus menggunakan obat tablet saja (57,6%) untuk mengendalikan glukosa darahnya. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh oleh Pertiwi di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta yang menunjukkan 47,6% biguanide diresepkan pada kasus diabetes melitus. Terdapat 57,6% responden mempunyai keluarga yang juga menderita diabetes melitus. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Paramita dan Lestari (2019) yang menunjukkan bahwa semua responden di Puskesmas II Denpasar Selatan mempunyai keluarga yang menderita diabetes melitus tapi hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmani (2014) yang menunjukkan sebanyak 58,3% responden tidak mempunyai keluarga dengan diabetes melitus. Sebanyak 86,4% responden telah diberikan edukasi mengenai diabetes melitus. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Pramestutie (2016) yang menunjukkan sebanyak 53,13% penyandang diabetes melitus mempunyai tingkat pengetahuan yang baik. Terdapat 81,4% responden mempunyai alat untuk memeriksa glukosa darah

sendiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Kenya dkk. (2014) yang menjelaskan bahwa 95,72% penyandang diabetes melitus mempunyai glukometer untuk memeriksa kadar glukosa darah sendiri.

Luthfianto & Suprihadi (2017) mendefinisikan gaya hidup sebagaimana orang menghabiskan kegiatan mereka (aktivitas) yang dilihat dari hobi, pekerjaan, mode, keluarga, rekreasi dan opini mereka sendiri. Gaya hidup dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres, dan kebiasaan.

Sebagian besar responden mempunyai pola makan sebelum dan saat pandemi yang sangat baik sebanyak 38 responden (64,4%) dan 41 responden (69,5%) dengan pola makan sangat baik. Hasil data ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Desiana (2018) yang menunjukkan sebanyak 63,5% penyandang diabetes melitus mempunyai pola makan tidak baik. Pola makan berperan penting dalam faktor risiko terjadinya diabetes melitus. Hal ini terjadi apabila seseorang tidak menerapkan pola makan yang sehat sehingga terjadi obesitas atau dislipidemia (Utomo dkk., 2020).

Hasil uji statistik *marginal homogeneity* untuk pola makan sebelum dan saat pandemi COVID-19 menunjukkan hasil yang tidak signifikan yaitu $p=0,439$ ($p>0,05$). Hal ini berarti tidak ada perubahan pola makan pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Keadaan ini dapat terjadi karena kondisi responden sebagai penyandang diabetes melitus yang harus selalu menjaga pola makannya agar kadar

glukosa darah mereka tidak meningkat. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jumalda dkk. pada tahun 2021 tentang pola makan masyarakat di Kota Pontianak selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian oleh Jumalda dkk. (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan kebiasaan makan dan kondisi suplemen antara sebelum dan selama pandemi COVID-19.

Pada variabel aktivitas fisik, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 31 responden (52,5%) lalu pada saat pandemi COVID-19, terjadi penurunan jumlah responden dengan aktivitas fisik baik yaitu, 25 responden (42,2%). Sebelum pandemi terdapat 19 responden (32,2%) dengan aktivitas fisik buruk tapi terdapat peningkatan jumlah responden dengan aktivitas fisik buruk sebanyak 33 responden (55,9%) pada saat pandemi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febyastututi dkk. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan tingkat, jenis, dan tempat pelaksanaan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus selama pandemi COVID-19.

Hasil uji *marginal homogeneity* menunjukkan adanya perubahan signifikan dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurmidin dkk. pada tahun 2020 tentang pengaruh pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa pascasarjana. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh pandemi COVID-19 dengan aktivitas fisik dengan $p-value = 0,03$. Penelitian yang telah dilakukan

Chen dkk. (2020), menyatakan bahwa penurunan aktivitas fisik akan terjadi apabila berdiam saja di rumah untuk menekan penyebaran COVID-19. Pembatasan fisik (*physical distancing*) yang dilakukan sebagai pencegahan penyebaran virus COVID-19 dapat mengganggu kegiatan harian jutaan orang. Berdiam di rumah dapat meningkatkan perilaku duduk, main *game*, berbaring, menonton televisi, menggunakan perangkat seluler sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular (Chen dkk., 2020).

Sebelum pandemi COVID-19 terdapat terdapat 23 responden (39,0%) dengan pola tidur sangat baik dan 9 responden (15,3%) dengan pola tidur buruk sedangkan pada saat pandemi COVID-19 terdapat 7 responden (11,9%) dengan pola tidur yang sangat baik dan 10 responden (16,9%) dengan pola tidur yang buruk. Pada uji *marginal homogeneity* ditemukan $p-value = 0,008$ ($p<0,05$) yang bermaksud terdapat perubahan pola tidur pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Dave dkk. pada tahun 2020 yang berjudul *the study of change in sleeping pattern noted in adolescence during the novel coronavirus pandemic lockdown period in India*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pada pola tidur dengan terjadinya pandemi COVID-19. Hasil di atas menunjukkan terdapat penurunan kualitas tidur seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Parkes (2016) yang disimpulkan bahwa dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kualitas tidur.

Sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sangat baik sebanyak 35 responden (59,3%) dan 1 responden (1,7%) mempunyai tingkat stres yang buruk sebelum pandemi COVID-19. Sedangkan terdapat 21 responden (35,6%) dengan tingkat stres sangat baik dan 14 responden (23,7%) dengan tingkat stres buruk saat pandemi COVID-19. Hasil uji *marginal homogeneity* yang ditemukan adalah $p=0,000$ yang dapat diartikan bahwa terdapat perubahan tingkat stres pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dhaheri dkk. pada tahun 2021 pada tahun 2020 yang berjudul *Impact of COVID-19 on mental health and quality of life: Is there any effect?* Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar dari responden sebanyak 45-62% merasakan ketakutan dan gelisah dikarenakan terjadinya pandemi COVID-19. Keadaan pandemi COVID-19 dapat menimbulkan efek psikologis pada masyarakat (WHO, 2020). Diantara efek psikologis yang dirasakan oleh masyarakat adalah rasa cemas apabila tertular (Fitria dan Ifdil, 2020)

Pada uji *marginal homogeneity* pada variabel kebiasaan, ditemukan hasil $p\text{-value}=0,248$. Sebelum pandemi, terdapat sebesar 53 responden (89,8%) dengan kebiasaan sangat baik. Terdapat peningkatan jumlah responden dengan kebiasaan sangat baik menjadi 56 responden (94,9%) saat pandemi COVID-19. Variabel ini terdiri dari dua komponen, yaitu kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol. Sebagian besar responden tidak mengkonsumsi alkohol atau merokok sebelum maupun saat pandemi

COVID-19. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hasibuan pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus di RSUP Haji Adam Malik Medan tidak mengkonsumsi alkohol (76,7%). Sedangkan hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Hasibuan (2019) karena pada penelitiannya ditemukan sebagian besar penyandang diabetes melitus adalah perokok aktif (53,3%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada pasien diabetes melitus sebelum pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa terdapat 44 responden (74,6%) dengan gaya hidup baik. Jumlah pasien diabetes melitus dengan gaya hidup baik menurun ke 42 responden (71,2%) pada saat pandemi. Hasil data ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Laoh dan Tampongangoy (2015) yang menunjukkan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Poliklinik Endokrin RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado berada dalam kategori baik (63,3%).

Data tersebut menunjukkan sebagian besar pasien diabetes melitus mempunyai gaya hidup yang baik sebelum maupun saat pandemi. Hal ini dapat terjadi karena sejumlah besar responden 51 orang (86,4%) telah diberikan edukasi mengenai diabetes melitus. Penelitian dilakukan oleh Alfiani dkk. (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan gaya hidup pasien diabetes melitus. Informasi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti pekerjaan, umur, dan pendidikan. Semakin tinggi pengetahuan seseorang mengenai

penyakitnya, semakin mengerti bagaimana mereka harus mengubah perilakunya (Alfiani dkk., 2017).

Hasil test statistik telah ditemukan bahwa tidak ada perubahan gaya hidup pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Hasil uji statistik non-parametrik menunjukkan uji *marginal homogeneity* yang menghasilkan nilai *Asimp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,346 dengan nilai probabilitas $<0,05$ yang berarti H_a di tolak sehingga tidak ada perubahan gaya hidup pada pasien diabetes melitus sebelum dan saat pandemi COVID-19. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ghosh dkk. (2020). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat perubahan pola hidup pada pasien dengan diabetes tipe 2 di India Utara selama *lockdown* pandemi COVID-19.

Menurut pandangan Islam, beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menghadapi COVID-19 pada saat ini adalah dengan bertawakal kepada Allah SWT karena semua sudah ditakdirkan oleh-Nya, maka Allah SWT akan memberikan jalan keluar seperti yang disebutkan dalam ayat (Zuhby, 2021),

وَيَرْزُقْهُ مِنْ (2) وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا
حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya:

“Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan Mengadakan baginya jalan keluar, dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya” (QS. Ath Tholaq: 2-3).

Ketika sedang menderita suatu penyakit, maka seorang pasien yang beragama Islam harus menghadapi keadaan ini dengan sifat-sifat yang telah di ajarkan dalam Islam. Sifat-sifat tersebut adalah seperti sabar, tawakal, ridha, dan ikhtiyar. Seorang muslimin wajib untuk yakin bahwa musibah yang sedang terjadi adalah suatu takdir yang telah ditentukan jauh sebelum manusia diciptakan (Patmawati, 2020).

Setiap muslim hendaklah berpasrah dan bertawakal kepada Allah atas segala sesuatu yang telah terjadi. Allah SWT berfirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ
بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya:

“Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. At-Taghabun:11).

SIMPULAN

1. Pada pasien diabetes melitus tidak terdapat perubahan pola makan sebelum dan saat pandemi COVID-19 (p -value=0,439).
2. Pada pasien diabetes melitus terdapat perubahan aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi COVID-19 (p -value=0,000).
3. Pada pasien diabetes melitus terdapat perubahan pola tidur sebelum dan saat pandemi COVID-19 (p -value=0,008).
4. Pada pasien diabetes melitus terdapat perubahan tingkat stres sebelum dan saat pandemi COVID-19 (p -value=0,000).

5. Pada pasien diabetes melitus tidak terdapat perubahan kebiasaan sebelum dan saat pandemi COVID-19 ($p\text{-value}=0,248$).
6. Pada pasien diabetes melitus tidak terdapat perubahan gaya hidup sebelum dan saat pandemi COVID-19 ($p\text{-value}=0,346$).
7. Dalam pandangan Islam, ketika sedang menderita suatu penyakit seperti diabetes melitus, maka seorang pasien diabetes melitus yang beragama Islam harus menghadapi keadaan ini dengan sifat-sifat yang telah di ajarkan dalam Islam seperti sabar, tawakal, ridha, dan ikhtiyar. Islam juga menganjurkan umatnya untuk selalu melakukan perubahan gaya hidup ke arah yang lebih sehat. Agar tidak terkena penyakit seperti diabetes melitus. Terdapat beberapa gaya hidup sehat sebagaimana yang telah dijelaskan menurut pandangan Islam yaitu, menjaga pola makan, rajin berolahraga, dan menghindari merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada civitas akademika Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI dan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018 yang telah mendukung dan membantu kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiani, N. *et al.* (2017) 'Hubungan Pengetahuan Diabetes Mellitus dengan Gaya Hidup Pasien

Diabetes Mellitus di Rumah Sakit tingkat II dr.Soepraoen Malang', *Nursing News*, 2(2), pp. 390-402.

Chen, P. *et al.* (2020) 'Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions', *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), pp. 103-104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001.

Dave, H. *et al.* (2020) 'The Study of Change in Sleeping Pattern Noted', *Short Communication*, 3(2), pp. 2-3.

Desiana, I.H. (2018) *Gambaran Pola Makan, Status Gizi Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang*, *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Al Dhaheri, A.S. *et al.* (2021) 'Impact of COVID-19 on mental health and quality of life: Is there any effect? A crosssectional study of the MENA region', *PLoS ONE*, 16(3), pp. 1-17. doi:10.1371/journal.pone.0249107.

Febyastututi *et al.* (2021) *Aktivitas Fisik Pasien Dengan Diabetes Melitus (DM) Selama Masa Pandemi COVID-19: Scoping Review*. Universitas Diponegoro.

Fitria, L. and Ifdil, I. (2020) 'Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal EDUCATIO*, 6(1), pp. 1-4. doi:http://dx.doi.org/10.29210/120202592.

Ghosh, A. *et al.* (2020) 'Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India', *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5), pp. 917-920. doi:10.1016/j.dsx.2020.05.044.

Ginting, P.A.S. (2019) 'Gambaran Karakteristik Pasien Penderita Diabetes Melitus Di Ruang Internal Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2019', *Diabetes Melitus*, pp. 39-46.

- Godwin, M. *et al.* (2008) 'Testing the simple lifestyle indicator questionnaire: Initial psychometric study', *Canadian Family Physician*, 54(1).
- Hasibuan, N.B. (2019) *Gambaran Gaya Hidup Merokok Penderita Diabetes Melitus dengan Komplikasi Retinopati Diabetik di RSUP Haji Adam Malik Medan SKRIPSI*. Universitas Sumatera Utara.
- Jumalda, A.E. *et al.* (2021) 'Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Selama Pandemi COVID-19', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), p. 1. doi:10.26714/jkmi.16.1.2021.1-6.
- Kenya, S. *et al.* (2014) 'Glucometer use and glycemic control among Hispanic patients with diabetes in southern Florida', *Clinical Therapeutics*, 36(4), pp. 485-493. doi:10.1016/j.clinthera.2013.12.009.
- Kumari, A. *et al.* (2020) 'A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic', *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews* [Preprint]. doi:10.1016/j.dsx.2020.08.020.
- Laoh, J.M. and Tampongangoy, D. (2015) 'Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Poliklinik Endokrin Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *Juiperdo*, 4(1), pp. 32-37. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/92587-ID-gambaran-kualitas-hidup-pasien-diabetes.pdf>.
- Luthfianto, D. and Suprihhadi, H. (2017) 'Pengaruh kualitas layanan dan Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Cafe Jalan Korea', *Jurnal Ekonomi Bisnis* [Preprint].
- Paramita, D.P. and Lestari, A.. W. (2019) 'Pengaruh Riwayat Keluarga Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Dewasa Muda Keturunan Pertama Dari Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Denpasar Selatan', *Jurnal Medika*, 8(1), pp. 61-66.
- Parkes, K. (2016) 'Age and work environment characteristics in relation to sleep: Additive, interactive and curvilinear effects', *Applied Ergonomics*, 54, pp. 41-50. doi:10.1016/j.apergo.2015.11.009.
- Patmawati, S. (2020) *Sikap Seorang Muslim Dalam Menyikapi Wabah COVID-19, Fakultas Kedokteran Islam Indonesia*. Available at: <https://fk.uui.ac.id/en/sikap-seorang-muslim-dalam-menyikapi-wabah-COVID-19/> (Accessed: 13 November 2021).
- Rachma Pramestutie, H. (2016) 'Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes melitus tentang Penggunaan Obat di Puskesmas Kota Malang', *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 2(1), pp. 7-11. doi:10.21776/ub.pji.2016.002.01.2.
- Rahmani, D.K. (2014) 'Monitoring Gula darah dan Kepatuhan Minum Obat Dapat Menstabilkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta', *STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta*, pp. 7-8.
- Di Renzo, L. *et al.* (2020) 'Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey', *Journal of Translational Medicine* [Preprint]. doi:10.1186/s12967-020-02399-5.
- Restada, E.J. (2016) 'Hubungan Lama Menderita Dan Komplikasi Diabetes Melitus Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas', *Jurnal Keperawatan*, 3(1), pp. 5-20.
- Soelistijo, S.A. *et al.* (2019) 'Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2019', *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia* [Preprint].
- Utomo, A.A. *et al.* (2020) 'Faktor Risiko

- Diabetes Mellitus Tipe 2: A Systematic Review', *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat* [Preprint].
- Wang, C. *et al.* (2020) 'A novel coronavirus outbreak of global health concern', *The Lancet* [Preprint]. doi:10.1016/S0140-6736(20)30185-9.
- WHO (2020) *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Available at: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
- Yudianto K, Rizmadewi H, M.I. (2008) 'Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Umum Daerah Cianjur', *Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus*, 10(18), pp. 76-87. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/220064-kualitas-hidup-penderita-diabetes-mellit.pdf>.
- Zuhby, N. El (2021) 'Tafakur Pandemi COVID-19 Perspektif Pendidikan Islam', *Fikroh: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 14(1), pp. 13-27.