

## 4. PEMBAHASAN

### 4.1. Kelayakan data

Dari penelitian yang dilakukan, hasil uji validitas yang diperoleh mayoritas memiliki nilai korelasi positif dan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 maka butir pertanyaan adalah valid. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka pertanyaan tidak valid. Hasil uji reliabilitas pada penelitian utama diperoleh nilai *Alpha* sebesar 0,543. Jika nilai *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ) antara 0,5 hingga 0,7 maka memiliki reliabilitas moderat, sedangkan nilai antara 0,7 – 0,9 maka memiliki reliabilitas tinggi (Taherdoost, 2016). Maka dari itu, penelitian ini layak dilakukan karena responden memahami dengan benar butir-butir pertanyaan yang disajikan pada setiap kelompok umur.

Pada penelitian utama, jumlah responden yang digunakan adalah 128 responden dimana yang direduksi dari 151 responden karena tidak mengisi tes terakhir gula darah, adanya jawaban yang tidak lengkap, tidak konsisten, dan tidak dapat dihubungi kembali untuk membenarkan jawaban. Jawaban tidak konsisten terdapat pada faktor perilaku konsumsi mengenai alasan mengonsumsi indeks glikemik yang rendah atau tinggi. Jika responden memilih mengonsumsi makanan berglikemik tinggi, maka diwajibkan untuk menjawab soal berikutnya. Jika responden memilih mengonsumsi makanan berglikemik rendah, maka harus melompati pertanyaan berikutnya.

Jumlah responden gender laki-laki lebih banyak dibanding perempuan. Responden paling banyak memiliki pendidikan akhir perguruan tinggi (D1-D3/S1) sebanyak 64 orang dan SMA sebanyak 54 orang. Sebagian besar responden juga memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta dan pegawai swasta serta memiliki penghasilan antara Rp 5.600.000 – Rp 11.200.000. Pendidikan merupakan faktor yang membentuk tindakan dan pola hidup seseorang serta mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka akan lebih mudah dalam memahami dan mematuhi perilaku diet. Individu dengan tingkat pendidikan

dan pendapatan yang relatif lebih tinggi, memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah terutama pada masyarakat di perkotaan sehingga menimbulkan terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas (Du *et al.*, 2016).

#### **4.2. Karakteristik Responden yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi**

Berdasarkan Tabel 25. dan Tabel 28., dapat diketahui bahwa semakin bertambahnya umur, nilai glikemik jenis makanan yang dikonsumsi semakin meningkat. Pada Tabel 26., frekuensi konsumsi makanan rendah glikemik semakin menurun seiring bertambahnya umur, sedangkan pada Tabel 28., frekuensi konsumsi makanan tinggi glikemik semakin tinggi seiring bertambahnya umur. Selain itu frekuensi konsumsi makanan tinggi glikemik lebih tinggi dibandingkan makanan rendah glikemik. Menurut (Thomas dan Elliot, 2010), makanan dengan glikemik rendah meningkatkan kontrol glikemik dibanding makanan tinggi glikemik sehingga kadar gula darah dapat lebih terjaga. Perilaku konsumsi responden dipengaruhi oleh faktor sosial, genetik, dan pengetahuan individu.

Pada faktor sosial terdiri atas pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan. Menurut Julianto dan Puti (2019), pendidikan memiliki kaitan erat dengan analisis pasar kerja dimana individu dengan pendidikan lebih tinggi, mendapatkan pekerjaan yang lebih baik karena pasar kerja yang lebih membutuhkan tenaga kerja terdidik dalam industrialisasi sehingga penghasilan semakin tinggi. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi penghasilan responden seiring bertambahnya umur. Akan tetapi pada kelompok umur di atas 46 tahun, tingkat pendidikan menurun dimana berdasarkan Tabel 12., jumlah responden tertinggi dengan pendidikan SMA adalah kelompok umur di atas 46 tahun. Pada Tabel 14., penghasilan responden pada kelompok umur di atas 46 tahun diperoleh penurunan jumlah responden dengan penghasilan Rp 5.600.00 – Rp 11.200.000 dibanding kelompok umur 26-35 tahun dan 36-45 tahun, tetapi responden dengan penghasilan di bawah Rp 1.400.000 dan di atas Rp 11.200.000 semakin meningkat. Maka dari itu, semakin tinggi tingkat pendidikan dan penghasilan, semakin buruk pola konsumsi responden terutama pada kelompok

umur di atas 46 tahun. Pada kelompok umur 17-25 tahun, responden mengonsumsi makanan dengan nilai glikemik yang lebih rendah dibandingkan kelompok umur lainnya sehingga didapatkan pola konsumsi paling baik meskipun memiliki pendidikan dan penghasilan yang rendah. Menurut Susanti dan Nenik (2014), penghasilan merupakan alasan seseorang bekerja dimana semakin tinggi penghasilan yang diperoleh maka akan meningkatkan produktivitas kerja sehingga jam kerja meningkat dan memiliki sedikit waktu untuk diri sendiri. Maka dari itu, kurangnya waktu untuk diri sendiri menimbulkan terjadinya pola konsumsi yang buruk.

Menurut Ali (2013), jika salah satu orangtua memiliki riwayat diabetes, maka anak akan memiliki risiko diabetes sebesar 40%. Pada kelompok umur di atas 46 tahun, responden memiliki kesadaran akan menjaga kesehatan yang lebih rendah dibandingkan kelompok umur lainnya. Hal ini dapat dilihat dari Tabel 16. Hingga Tabel 18. dimana responden lebih banyak mengetahui adanya riwayat keluarga yang terkena diabetes, tetapi perilaku konsumsinya semakin buruk. Sedangkan pada kelompok umur 17-25 tahun, responden lebih mengetahui adanya riwayat keluarga dekat dengan penyakit diabetes, tetapi perilaku konsumsi yang dimiliki lebih baik. Menurut Milita *et al.* (2021), pendidikan mempengaruhi kesadaran khususnya dalam masalah kesehatan dimana semakin rendah tingkat pendidikan, maka memiliki kecenderungan tidak mengetahui pengetahuan yang baik dalam menjaga kesehatan.

Berdasarkan Tabel 21., tingkat sumber pengetahuan dan pengetahuan yang dimiliki semakin meningkat seiring bertambahnya umur. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi tingkat pemahaman, penerimaan, dan pengelolaan informasi (Pakpahan *et al.*, 2021). Orang dengan pendidikan yang semakin tinggi seharusnya memiliki tingkat kesadaran yang lebih dalam menjaga kesehatan. Akan tetapi, pada hasil penelitian yang telah dilakukan pada Tabel 12. dan Tabel 21., pengetahuan kelompok umur di atas 46 tahun tinggi meskipun tingkat pendidikannya rendah. Menurut penelitian Nafiah dan Arulita (2021) yang

dilakukan kepada penderita diabetes, tingkat pendidikan tinggi maupun rendah tidak mempengaruhi penderita dalam mengatur atau mengontrol kondisi. Pengetahuan yang semakin meningkat dapat disebabkan karena seringnya individu terpapar informasi dari berbagai sumber informasi dan kesadaran diri seseorang dalam menjaga kesehatan meningkat seiring bertambahnya usia (Yudiana *et al.*, 2019). Pada kelompok umur di atas 46 tahun, responden memiliki pengetahuan yang paling baik dibandingkan kelompok umur lainnya, tetapi memiliki perilaku konsumsi yang buruk. Hal ini disebabkan karena pengetahuan akan indeks glikemik dan kesadaran responden yang rendah yang dapat dibuktikan dengan konsumsi makanan tinggi glikemik yang lebih tinggi dibanding makanan rendah glikemik.

#### **4.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah**

Faktor sosial, genetik, pengetahuan, dan perilaku konsumsi dilakukan uji hubungan terhadap kadar gula darah. Berdasarkan Tabel 31., didapatkan hasil dimana faktor sosial dan genetik tidak mempengaruhi kadar gula darah, sedangkan pada faktor pengetahuan dan perilaku konsumsi mempengaruhi kadar gula darah. Pada faktor pengetahuan, diperoleh korelasi negatif berarti semakin tinggi pengetahuan, semakin tinggi kadar gula darah. Dari Tabel 20., diketahui bahwa jumlah atau persentase responden pada kelompok umur 17-45 tahun, persentase terbanyak memiliki pengetahuan yang sangat rendah hingga cukup rendah. Sementara pada kelompok usia di atas 46 tahun, persentase terbanyak pada tingkat yang cukup tinggi. Pada Tabel 9., didapatkan bahwa modus atau persentase terbanyak pada kelompok 17-25 pada waktu tes gula darah terakhir adalah 4-6 bulan yang lalu hingga lebih lama lagi yang keduanya memiliki nilai ordinansi rendah (1 dan 2). Peningkatan yang menonjol baru ditemukan pada kelompok umur 36 tahun atau lebih yang modusnya yaitu pada kisaran 2-4 minggu yang lalu hingga minggu ini. Sementara itu di Tabel 10., didapatkan bahwa modus kadar gula darah responden yaitu antara 70-130 mg/dL (gula darah normal) yang nilai ordinansinya tergolong sedang. Perbedaan ordinansi antara pengetahuan yang dapat dilihat pada Tabel 20. (sumber pengetahuan) dan Tabel 21. (pengetahuan diabetes umum) dengan kadar gula darah (Tabel 10.) menyebabkan rendahnya korelasi yang dihasilkan.

Pada perilaku konsumsi diperoleh nilai korelasi positif dimana semakin buruk pola konsumsi responden, semakin tinggi kadar gula darah. Dari Tabel 25., diketahui bahwa jumlah atau persentase tertinggi responden yang mengkonsumsi jenis makanan glikemik rendah pada kelompok umur 17-45 tahun, memiliki tingkat nilai glikemik yang sangat rendah dengan ordinansi tinggi. Pada kelompok umur di atas 46 tahun memiliki konsumsi nilai glikemik yang cukup tinggi dengan ordinansi yang rendah. Sementara pada Tabel 28., diketahui bahwa jumlah atau persentase tertinggi responden yang mengkonsumsi jenis makanan tinggi glikemik pada semua kelompok umur memiliki tingkat nilai glikemik rendah dengan ordinansi tinggi. Maka dari itu, nilai korelasi antara perilaku konsumsi rendah glikemik dan tinggi glikemik dengan kadar gula memiliki korelasi positif.

Dari faktor sosial, genetik, pengetahuan, dan perilaku konsumsi, hanya didapatkan faktor pengetahuan dan perilaku konsumsi yang mempengaruhi kadar gula darah. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan yang tinggi tidak mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang menjadi lebih baik karena belum tentu responden memiliki pengetahuan yang baik. Semakin meningkatnya permintaan tenaga kerja terdidik dalam pasar kerja, pendidikan yang tinggi hanya dijadikan sebagai investasi untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik dengan penghasilan yang lebih tinggi (Yulianto dan Puti, 2019). Pendidikan yang tinggi lebih memudahkan seseorang dalam mencerna informasi yang diperoleh dimana sumber informasi yang diperoleh mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang semakin meningkat akan mempengaruhi kesadaran individu akan kesehatan yang mengakibatkan pola konsumsi menjadi lebih baik. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh rendahnya pengetahuan responden akan indeks glikemik sehingga dapat disimpulkan bahwa rendahnya pengetahuan mempengaruhi perilaku konsumsi makanan responden dengan nilai glikemik yang semakin tinggi.

Begitu pula dengan adanya riwayat keluarga yang terkena diabetes dimana faktor genetik dalam keluarga mempengaruhi peningkatan risiko diabetes individu. Jika

kesadaran akan kesehatan tidak meningkat, perilaku konsumsi tidak akan menjadi lebih baik meskipun responden mengetahui adanya keluarga yang terkena diabetes. Perilaku konsumsi makanan dengan nilai glikemik yang tinggi akan meningkatkan kadar gula darah karena merupakan makanan dengan karbohidrat yang mudah dicerna dan diserap tubuh sehingga menyebabkan respon gula darah tinggi (Sagili *et al.*, 2022). Maka dari itu, semakin tinggi konsumsi makanan tinggi glikemik mengakibatkan semakin tinggi kadar gula darah.

