P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

HUBUNGAN PUASA SUNAH DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

THE RELATIONSHIP BETWEEN SUNNAH FASTING AND BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

Adetyafi Putratsany[1], Widaryati[2*], Dwi Prihatiningsih[3]
[1,2,3]**Faculty of Health Sciences, Universitas Aisyiyah Yogyakarta**
Email Correspondence: widaryati99@gmail.com

Abstract: **The Relationship Between Sunnah Fasting And Blood Sugar Levels In Patients With Diabetes Mellitus.** Diabetes mellitus if not treated immediately will cause motor, sensory, or autonomic neuropathy disorders. Patients with diabetes mellitus must manage blood sugar levels by regularly checking blood sugar levels, insulin therapy, and taking pharmacological drugs. Controlling blood sugar levels in people with diabetes mellitus can be done with sunnah fasting. The purpose of this study was to analyze the relationship between fasting sunnah with blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. This research method is observational analytic correlation on 88 respondents with purposive sampling technique. The data collection tool used a short questionnaire sheet to identify sunnah fasting habits and used the GCU test to measure fasting blood sugar levels. Data analysis used spearman-rank test. The results showed abnormal blood sugar levels 75 people (85.2%) and normal blood sugar levels 13 people (14.8%). Fasting habits were found to be rarely 59 people (67.0%), moderately 15 people (17.0%), and often as many as 14 people (15.9%). The results of the spearman-rank test (p-value = 0.005) show that there is a relationship between sunnah fasting and blood sugar levels. Conclusion There is a relationship between fasting and blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. It is expected that patients are able to control blood sugar levels by doing sunnah fasting, and continue to take routine drugs or pharmacological therapy.
Keywords: Sunnah Fasting, Blood Glucose Level, Diabetes Mellitus

Abstrak : Hubungan Puasa Sunah Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. Diabetes melitus apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan gangguan neuropati motorik, sensorik, atau otonom. Penderita diabetes melitus harus mengelola kadar gula darah dengan rutin melakukan pemeriksaan kadar gula darah, terapi insulin, dan mengonsumsi obat farmakologi. Pengontrolan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dapat dilakukan dengan puasa sunah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis adanya hubungan antara puasa sunah dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 88 responden dengan tehnik purposive sampling. Alat penumpulan data menggunakan lembar kuesioner singkat untuk mengidentifikasi kebiasaan puasa sunah dan menggunakan glucometer untuk mengukur kadar gula darah puasa. Analisis data menggunakan uji spearman-rank. Hasil penelitian menunjukkan kadar gula darah tidak normal 75 orang (85.2%) dan kadar gula darah normal 13 orang (14.8%). Kebiasaan puasa didapatkan kategori jarang 59 orang (67.0%), sedang 15 orang (17.0%), dan sering sebanyak 14 orang (15.9%). Hasil uji spearman-rank (p-value = 0.005) menunjukkan terdapat hubungan antara puasa sunah dengan kadar gula darah. Kesimpulan terdapat hubungan antara puasa dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Diharapkan pasien mampu mengendalikan kadar gula darah dengan melakukan puasa sunah, dan tetap mengonsumsi obat rutin atau terapi farmakologis.
Kata Kunci : Puasa sunah, Kadar gula darah, Diabetes melitus

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit metabolik pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah, juga dikenal sebagai hiperglikemia, yang merupakan situasi di mana pankreas memproduksi lebih sedikit insulin. Diabetes dapat menyebabkan sejumlah masalah makrovaskular dan mikrovaskular. pembuluh darah kecil. Jika pengobatan diabetes melitus tertunda, kondisi ini dapat memperburuk masalah kardiovaskular, termasuk hipertensi dan infark miokard. (Lestari et al., 2021)

Diabetes adalah penyakit yang membunuh orang secara diam-diam. Setiap tahun, penyakit ini menjadi lebih umum dan memiliki efek yang lebih besar pada meningkatnya biaya perawatan kesehatan (Soelistijo, 2021). Menurut Federasi Diabetes Internasional (IDF), 463 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, dengan prevalensi 9,3% di seluruh dunia (Irawan et al., 2022). Negara dengan tingkat diabetes tertinggi kelima di dunia adalah Indonesia. Pada tahun 2021, 19,5 juta orang Indonesia yang berusia antara 20 hingga 79 tahun menderita diabetes melitus, menurut Federasi DiabetesInternasional (IDF). (Soelistijo, 2021)

Dari total pasien DM yang terdaftar di Kabupaten Bantul pada tahun 2022, hanya 4.754 yang menerima perawatan standar, yang menunjukkan capaian layanan DM sebesar 30,2%, sedangkan untuk penderita DM di Kabupaten Bantul tahun 2022 berjumlah 15.727 secara total keseluruhan (Dinkes Kabupaten Bantul, 2021). Gula darah yang meningkat dapat mempengaruhi gejala obesitas pada orang yang tidak menghasilkan cukup insulin untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya; kadar lemak yang berlebihan membuat insulin tidak dapat berfungsi dengan baik dan juga dapat menghambat kemampuan tubuh untuk menyerap glukosa. Oleh karena itu, puasa merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kadar lemak yang berlebihan. (Suryanti et al., 2019)

Peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol melebihi 200 mg/dl dapat menyebabkan komplikasi seperti neuropati, penyakit sistem saraf, dan penyakit mikro dan makrovaskular. Pasien dengan diabetes tipe 2 yang baru didiagnosis dengan kondisi tersebut atau mereka yang telah mengidapnya untuk waktu yang lama dapat mengalami penyakit-penyakit ini. Penyakit mikrovaskular dapat berdampak pada ginjal dan mata, tetapi masalah makrovaskular biasanya berdampak pada jantung, otak, dan arteri darah. Pasien dengan neuropati diabetik dapat mengeluhkan neuropati motorik,sensorik, atau otonom. (Soelistijo, 2021)

Meskipun diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikelola. Diabetes melitus dapat ditanggulangi dengan berbagai macam cara, diantaranya: dilakukan edukasi, latihan fisik, mengonsumsi obat obatan, dan terapi nutrisi. Pada terapi nutrisi, penderita diabetes dapat mengontrol asupan makan dengan salah satu caranya adalah berpuasa (Alfin et al., 2019). Dengan menjaga keseimbangan antara aksi hormon anti-insulin dan hormon penghasil insulin dapat membantu menjaga kadar gula darah. Hormon insulin menyebabkan kadar gula darah turun, sedangkan hormon anti-insulin menyebabkan kadar gula darah naik. Sebagai hasilnya, puasa membantu penderita diabetes melitus untuk mengelola kadar gula darah penderita diabetes melitus (Partini, 2021).

Puasa merupakan suatu ibadah yang sering dilakukan umat muslim, tetapi agama selain non-muslim juga menerapkan puasa dalam suatu ritual atau ibadah untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan pada Tuhan. Puasa salah satu ibadah dengan menahan lapar dan haus mulai dari matahari terbit (subuh) hingga matahari tenggelam (maghrib), mencegah segala sesuatu dari keburukan yang merugikan pada diri sendiri. Manfaat dari puasa sangat banyak sekali seperti beberapa contohnya adalah dapat mengendalikan diri kita dari segala hal (makan, minum, berkata yang tidak pantas, dan mengendalikan emosi), meningkatkan kepekaan terhadap sosial atau lingkungan sekitar yang

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

menyadarkan kita betapa terpuruknya orang" disekitar kita yang finansialnya jauh dibawah sampai kesulitan untuk menghidupi kebutuhanya sendiri yakni makan, dan juga puasa dapat berpengaruh banyak pada kesehatan tubuh. (Aden, 2020)

Puasa dapat menyebabkan kadar glukosa darah menurun, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan produksi insulin dan peningkatan hormon kontra-insulin seperti glukagon dan katekolamin yang membakar glikogen. Akibatnya, setelah beberapa jam berpuasa, cadangan glikogen akan mulai menurun. Asam lipid diproduksi ketika jumlah insulin dalam darah menurun. Banyak otot dan jaringan tubuh lainnya mendapatkan energi dari pemecahan asam lemak, yang juga dapat diubah menjadi keton.(Alfin et al., 2019)

Pasien dengan Diabetes Melitus tipe II dapat mengalami penurunan kadar gula darah setelah berpuasa, menurut sebuah penelitian. Terdapat delapan belas peserta dalam penelitian ini yang terbagi dalam dua kelompok: kelompok intervensi, yang berpuasa selama bulan Ramadan, dan kelompok kontrol, yang tidak berpuasa tetapi menerima terapi perawatan standar. Menurut survei, kadar glukosa darah rata-rata responden berkisar antara 157,44 mg/dL hingga 114,11 mg/dL sebelum dan sesudah berpuasa Ramadan. Kadar glukosa darah rata-rata di antara responden yang hanya mendapatkan pengobatan konvensional berkisar antara 140,39 mg/dL hingga 129,94 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat selisih sebesar 20,22 mg/dL penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe II antara yang menjalani puasa dan pengobatan. (Alfin et al., 2019).

Penelitian yang sudah dilakukan adalah pada pasien dengan puasa ramadhan, peneliti bbelum menemukan penelitian pada pasien dengan puasa sunnah. Padahal puasa sunah adalah puasa yang dapat dilakukan dengan rutin pada setiap minggunya. Sehingga sangat sesuai apabila digunakan sebagai upaya mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis hubungan antara puasa sunah dengan kadar gula darah.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional.* Penelitian ini dimulai pada Puskesmas Banguntapan 2 tanggal 3 April 2024, Puskesmas Banguntapan 3 tanggal 20 April 2024, dan Puskesmas Banguntapan 1 tanggal 27 April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien penderita diabetes melitus yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) di Puskesmas Banguntapan 1, 2, dan 3, usia 20-70 tahun dengan jumlah keseluruhan pasien diabetes melitus pada PROLANIS sebanyak 409. Sampel dalam penelitian diambil dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 88 pasien penderita diabetes melitus yang ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Adapun kriteria inklusi dalam penentuan sampel diantaranya pasien yang bersedia untuk menjadi responden dan menyetujui lembar *informed concent*, pasien yang tergabung dalam PROLANIS, usia 20 s.d. 70 tahun. Kriteria eksklusi penentuan sampel yaitu pasien yang tidak hadir ketika pengambilan data, dan pasien yang tidak berpuasa pada saat pengambilan data. Pengukuran pada penelitian ini pada kebiasaan puasa sunah menggunakan kuesioner dengan tingkatan sering (6-8kali/bulan), sedang (3-5kali/bulan), jarang (0-2kali/bulan) dan untuk mengukur kadar gula darah menggunakan alat glucometer.Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman-rank* untuk melihat hubungan antara variabel puasa dan variabel kadar gula darah dengan skala ordinal dan rasio

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	25	28.4%
Perempuan	63	71.6%
Umur		
Dewasa akhir (36-45 tahun)	1	1.1%
Lansia awal (46-55 tahun)	27	30.7%
Lansia akhir (56-65 tahun)	26	29.5%
Manula (>65 tahun)	34	38.6%
Pendidikan		
SD	42	47.7%
SMP	19	21.6%
SMA	25	28.4%
S1	2	2.3%
Pekerjaan		
PNS	1	1.1%
Wiraswasta	34	38.6%
Ibu rumah tangga	40	45.5%
Tidak bekerja	13	14.8%
Kontrol rutin		
Ya	88	100.0%
Tidak	0	0.0%
Lama Menderita		
Baru (<1 tahun)	3	3.4%
Sedang (1-5 tahun)	48	54.5%
Lama (>5 tahun)	37	42.0%

Berdasarkan jenis kelamin pada pasien diabetes melitus diketahui bahwa 88 responden data yang dijadikan sampel terdapat 25 orang (28.4%) berjenis kelamin laki-laki dan terdapat 63 orang (71.6%) berjenis kelamin perempuan. Umur responden sebagian besarberusia lebih dari 65 tahun (38.6%). Terkait dengan tingkat pendidikan terdapat 42 (47.7%) responden yang menjadi sebagian besar pendidikan terakhir yaitu SD. Pekerjaan responden berdasarkan data yang didapatkan terdapat sejumlah 40 (45.5%) responden sebagian besar menjadi ibu rumah tangga. Keterkaitan dengan kontrol rutin seluruh responden sejumlah 88% (100.0%) melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan seluruh responden mendapatkan obat yaitu metformin. Diketahui hasil dari penelitian berdasarkan lama menderita pada pasien diabetes melitus bahwa sebagian besar menderita penyakit diabetes melitus selama rentang waktu 1-5 tahun dan terdapat 48 responden (54.5%).

Kebiasaan Puasa Responden Pasien Diabetes Melitus

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa yang memiliki kategori jarang sebanyak 59 orang (67.0%), responden yang memiliki kategori sedang sebanyak 15 orang (17.0%) dan responden yang memiliki kategori sering sebanyak 14 orang (15.9%).

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Puasa Responden

Valid	Frekuensi	Presentase
Jarang (0-2x/bulan)	59	67.0%
Sedang (3-5x/bulan)	15	17.0%
Sering (6-8x/bulan)	14	15.9%
Total	88	100.0%

Analisa Bivariat Hasil Uji Hubungan Puasa Sunah dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Banguntapan 1, 2, dan 3 hubungan antara puasa sunah dengan kadar gula darah dapat dilihat melalui tabel 4 adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan Puasa Sunah dengan Kadar Gula Darah

Kadar gula darah	Kebiasaan puasa						Total		r	Sign.
	Jarang		Sedang		Sering					
	F	%	F	%	F	%	F	%		
70-100 mg/dl	5	5.7%	2	2.3%	6	6,8%	13	14,8%	-.528	0.000
107-345 mg/dl	54	61.4%	13	14.8%	8	9,1%	75	85,2%		
Jumlah	59	67,0%	15	17,0%	14	15,9%	88	100%		

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa responden kadar gula darah 70-100 mg/dl sebagian besar memiliki kebiasaan sering sebesar 6 pasien (6,8%). Responden dengan kadar gula darah 107-345 mg/dl sebagian besar memiliki kebiasaan puasa jarang sebesar 54 pasien (61.4%). Dilihat dari keseluruhan kebiasaan puasa sunah dengan kadar guladarah 70-100 mg/dl sejumlah 13 pasien (14.8%) dan kadar gula darah 107-345 mg/dl sejumlah 75 pasien (85.2%).

Hasil Uji *Spearman Rank* diketahui nilai koefisien korelasi -0,528. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara puasa sunah dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus kategori sedang karena berada pada rentang 0,400-0,599. Berdasarkan hasil korelasi *Sig. (2- tailed)* didapatkan sebesar 0,000 yang berarti bahwa hasil perhitungan lebih kecil atau kurang dari 0,01, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan atau berarti antar kedua variabel satu sama lain.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Puasa Sunah

Berdasarkan hasil penelitian gambaran frekuensi atau jumlah pasien yang memiliki kebiasaan puasa sunah yaitu sebanyak 14 pasien (15.9%), sedangkan untuk pasien yang terkadang saja untuk puasa sunah sebanyak 15 pasien (17.0%), dan untuk pasien yang jarang atau bahkan sama sekali tidak memiliki kebiasaan puasa sunah sebanyak 39 pasien (67.0%). Puasa yang digunakan dalam penelitian ini merupakan puasa sunah yaitu suatu ibadah yang dilakukan oleh umat muslim bersifat sunah jika dilakukan akan mendapatkan pahala namun bila tidak dilakukan tidak akan memperoleh dosa dan dilakukan dihari haritertentu seperti hari senin dan kamis.

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 14 No 1 Bulan Januari 2025 | Page 1-8

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alfin et al., 2019) yang mengatakan bahwa pembatasan pola makan atau berpuasa dapat memberikan pengaruh yang signifikan dan juga puasa mengakibatkan kadar gula darah menjadi turun yang kemudian terjadi peningkatan glucagon dan katekolamin yang menyebabkan tercadinya pemecahan glikogen. Dari beberapa waktu puasa cadangan dari glikogen mulai berkurang, akibat dari berkurangnya insulin dalam sirkulasi inilah yang menjadikan asam lipid dan kemudian asam lemah di pecah untuk menghasilkan energi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keduanya. Rumana (2018, dalam Basuki et al., 2023) puasa sunah khususnya puasa senin kamis dapat memberikan manfaat bagi penderita diabetes melitus yaitu ketika seseorang melaksanakan puasa dapat membantu terhindar dari penyakit akibat pola makan yang tidak teratur seperti kolesterol berlebihan, trigliserida tinggi, penyakit jantung kororner, dan diabetes melitus. Pernyataan tersebut didukung dalam suatu jurnal agama, sosial, dan budaya yang diteliti oleh (Dzulhijah et al., 2023) dimana dikatakan puasa sangatlah penting untuk menjaga sistem pencernaan karena ketika berpuasa terjadi pembersihan darah dari pencemaran serta racun berbahaya di dalam tubuh yang bersumber dari pencernaan dan puasa menjaga kesehatan pencernaan sebab pada saat puasa memberikan waktu bagi sistem pencernaan untuk beristirahat dari aktivitasnya.

Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada penderita diabetes melitus yang tergabung dalam PROLANIS di Puskesmas Banguntapan 1, 2, dan 3 didapatkan hasil dari 88 pasien hanya 13 pasien (14.8) yang dikategorikan normal ketika dilakukan pemeriksaan kadar gula darah, dan sebanyak 75 orang (85.2%) yang dikategorikan memiliki kadar guladarah tidak normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Angriani, 2019) yang meneliti "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Batua Kota Makassar" yang menyatakan bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol dikarenakan tidak aktif dalam melakukan kegiatan PROLANIS dan tidakmelakukan kontrol gula darahnya secara rutin untuk mendapatkan obat dari puskesmas yang dapat membantu kontrol gula darah dalam tubuh. Kadar gula darah ini dapat dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, dan lain-lain sehingga menyebabkan terjadinya kadar gula penderita diabetes melitus tidak terkontrol.

Hubungan Puasa Sunah dengan Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil dari analisa *bivariat* hubungan puasa sunah dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dengan menggunakan uji statistic *Spearman-rank* menunjukkan P-value (0.00) < 0.05 dengan nilar *r* sebesar -528.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Albosta & Bakke, 2021) yang berjudul "Intermittent fasting: is there a role in the treatment of diabetes? A review of the literature and guide for primary care physicians" yang menunjukkan adanya hubungan antara puasa sunah dengan pengontrolan kadar gula darah yang mana diketahui kelompok puasa yang mengalami penurunan kadar gula darah secara signifikan dengan nilai *p-value* 0.003. Menurut asumsi peneliti pada pasien penderita diabetes melitus perlunya dilakukan pengontrolan kadar gula darah dengan memberikan diet diabetes atau diet rendah gula, serta pengontrolan pola makan supaya kadar gula yang berada dalam tubuh tidak semakin meningkat melainkan menjadi terkontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Alfin et al., 2019) yang berjudul "Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes melitus Tipe II" dikatakan seseorang yang memiliki kebiasaan melakukan puasa sunah dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap

kadar gula darah dimana perbandingan kelompok yang tidak memiliki kebiasaan rutin melakukan puasa sunah dengan kelompok yang memiliki kebiasaan rutin melakukan puasa sunah sebanyak 16 mg/dl. Menurut peneliti penting bagi tenaga kesehatan untuk mengetahui keefektifan salah satu terapi non-farmakologis berupa puasa yang dapat menjadi solusi dalam pengontrolan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Ketika berpuasa kadar gula darah akan turun sehingga akan menyebabkan penurunan sekresi insulin.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dzulhijah et al., 2023) dengan judul "Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan" dengan menggunakan metode *systematic review*. Didapatkan hasil dari penelitian tersebut bahwasanya puasa senin kamis atau puasa sunah dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh salah satunya yakni dapat mengatur kadar insulin dalam tubuh yang menyebabkan kadar gula darah dalam tubuh cenderung stabil atau justru menurun sampai dalam batas normal.

Puasa sunah ditandai dengan seseorang melakukan pembatasan untuk tidak makan dan minum mulai dari terbitnya matahari sampai dengan terbenamnya matahari. Ketika seseorang berpuasa akan terjadinya keseimbangan hormon insulin yang ada dalam tubuh. Hormon insulin yang berada dalam tubuh ketika tidak seimbang dengan anti insulin sehingga dapat mengacu pada kondisi peningkatan kadar gula darah. Peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol akan menyebabkan terjadinya menderita diabetes melitus (Dr. dr. Eva Decroli, 2019). Dengan kondisi keseimbangan hormon isulin di dalam tubuh akab memberikan dampak pada terkontrolnya kadar gula darah pasien diabetes melitus yang berpuasa sunah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan kebiasaan puasa sunah sebanyak 59 orang (67%), rata - rata kadar gula darah pada pasien penderita diabetes melitus di Puskesmas Banguntapan 1,2,3 adalah 162.9 *mg/dl dan t*erdapat adanya hubungan antara puasa sunah dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Banguntapan 1, 2, dan 3 dengan nilai -0.528 (keeratan sedang).

SARAN

Disarankan kepada perawat untuk memberikan edukasi dan motivasi mengenai penerapan puasa sunah sebagai salah satu upaya mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

Albosta, M., & Bakke, J. (2021). Intermittent fasting: is there a role in the treatment of diabetes? A review of the literature and guide for primary care physicians. *Clinical Diabetes and Endocrinology*, *7*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s40842-020-00116-1

Alfin, R., Busjra, B., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *1*(1), 191–204. https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.499

Angriani, S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *15*(Riskesdas 2013), 2302–2531.

Basuki, R., Yazid, N., & Mubarok, A. F. F. (2023). Hubungan Puasa Senin Kamis Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Kedung. *Prosding Seminar Nasional*, *6*(18), 37–41.

Dinkes Kabupaten Bantul. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2021. *Tunas Agraria*, *3*(3), 1–47.

Dzulhijah, F., Safa Salsabila, S., Bisma, M., & Daidaban, L. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *1*(5), 303–310. https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index

Irawan, Q. P., Utami, K. D., Reski, S., & Saraheni. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar HbA1c pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Abdoel Wahab Sjahranie. *Formosa Journal of Science and Technology*, *1*(5), 459–468. https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1220

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020.

In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–10).

Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, *November*, 237–241. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb

Partini, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita. *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, *7*(1), 108–120.

Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.

Suryanti, S. D., Raras, A. T., Dini, C. Y., & Ciptaningsih, A. H. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *13*(2), 86–90.