BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi dimana insulin yang dibuat oleh pankreas tidak adekuat atau insulin yang dihasilkan tidak dapat digunakan untuk tubuh secara efisien. perihal ini dapat mengakibatkan meditasi glukosa dalam darah menumpuk Jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO Global Report, 2018). PERKENI (2019) menerangkan diabetes melitus adalah salah satu kelompok penyakit berbahaya dengan keunikan hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit yang berbahaya terjadi waktu pankreas tidak bisa menghasilkan insulin yang cukup atau waktu tubuh tidak bisa memakai insulin yang dihasilkan secara baik.

WHO mengatakan bahwa dari berbagai jenis diabetes mellitus, ia menetapkan diabetes mellitus tipe II ini merupakan tipe yang paling tinggi persentase penderitanya yaitu sebesar (90–95%). Data *International Diabetes Federation* (IDF) 2013, penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar (80%) berada di negara yang berpenghasilan rendah atau menengah dengan rentang usia 40–59 tahun (Nurayati & Adriani, 2017).

International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka pervalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Wilayah asia

tenggara diantaranya, menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3%. Indonesia berada di peringkat ke-7 sebesar 10,7 juta. Sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara (Info Datin, 2020).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur >15 tahun sebesar 2,0%, angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan hasil riskesdas 2013 dimana prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥15 yaitu sebesar 1,5%. Prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 dan menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Info Datin, 2020).

Seluruh provinsi menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes melitus pada tahun 2013-2018, prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur >15 tahun di Provinsi Sumatera Utara yaitu sebesar 1,8% pada tahun 2013 dan menjadi 2,0% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pervalensi penyakit diabetes mellitus hingga tahun 2018. Gunungsitoli juga menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes melitus pada tahun 2013-2018, prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk ≥15 tahun di kota gunungsitoli yaitu sebesar 1,80% pada tahun 2013 dan menjadi 1,89% pada tahun 2018 (Riskesdas Sumut, 2018). Gunungsitoli Utara menunjukan data penderita diabetes mellitus tahun 2022 sebanyak 169 orang.

Menurut WHO, (2019) penyakit diabetes melitus tipe 2 umumnya terjadi pada orang dewasa yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang memberikan dampak signifikat terhadap penurunan kejadian diabetes melitus dengan yakni pola makan dan pola aktivitas yang baik. Penyakit diabetes

melitus secara umum diakibatkan oleh konsumsi makanan yang tidak terkontrol atau sebagai efek samping dari pemakain obat-obat tertentu. Diabetes melitus disebabkan oleh tidak cukupnya hormon insulin yang dihasilkan pankreas untuk menetralkan gula darah pada tubuh. Hormon insulin berguna untuk memproses zat gula atau glukosa yang berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi (Suryati, 2021).

Penyakit diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang diakibatkan oleh resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Gaya hidup yang berpengaruh sebagai pemicu diabetes melitus tipe 2 yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya jumlah penyandang diabetes melitus tipe 2 antara lain diakibatkan oleh perubahan gaya hidup dimasyarakat serta kesadaran untuk melaksanakan deteksi dini penyakit diabetes mellitus, berkurangnya aktivitas fisik, dan penataan pola makan yang salah. (Murtiningsih, 2019).

Penatalaksanaan yang paling penting untuk diabetes melitus adalah perubhan gaya hidup, terutama pola makan yang baik dan seimbang, jika tidak dilakukan dengan benar diabetes mellitus dapat menyebabkan sejumlah komplikasi pada diabetes mellitus, yaitu komplikasi metabolic akut seperti hipoglikemia dan krisis hiperglikemia, kemudian komplikasi vaskuler jangka panjang seperti makroangiopati dan mikroangiopati (Sulastri, 2020). Pola makan yang salah dapat mengakibatkan kurng gizi atau kelebihan berat badan. Kurang gizi (malnutrisi) dapat mengganggu fungsi pancreas dan mengakibatkan gangguan sekresi insulin, sedangkan kelebihan berat badan dapat mengakibatkan gangguan kerja insulin (Sulastri, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, Minda P., (2013) mengatakan bahwa pola makan terhadap kejadian DM terlihat dari hasil uji statistik dengan nilai r – 0,407; p vaule 0,002 ; nilai Odds

Ratio 0,127 yang artinya adanya hubungan yang signifikan antar pola makan penderita diabetes dan bukan penderita diabetes. Dan orang dengan pola makan sehat berisiko 0,127 kali lebih kecil terkena DM dibandingkan pola makan tidak sehat.

Selain nutrisi, aktivitas fisik juga merupakan salah satu program dalam penatalaksanaan gaya hidup yang telah diakui secara universal dalam pencegahan diabetes melitus untuk semua usia. Aktivitas fisik pada penderita pra diabetes dilakukan untuk memperkirakan setidaknya 700 kkal/minggu pengeluaran dari aktivitas fisik (Weiss et al., 2017). *American Diabetes Association* merekomendasikan aktivitas fisik intesitas sedang selama 150 menit per minggu untuk meningkatkan sensitivitas insulin dan kontrol glikemik (American Diabetes Association, 2018). Aktivitas fisik mencakup latihan ketahanan, seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, dan aktivitas serupa lainnya, serta seperti latihan kekuatan, namun pada pasien yang memiliki riwayat penyakit atau risiko kardiovaskular harus dinilai dan ditangani sebelum memulai program latihan (Cosentino et al., 2020).

Gaya hidup dengan kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor yang dapat menpengaruhi terjadinya diabetes mellitus. Diera yang sangat canggih ini semua jenis pekerjaan dapat dibantu oleh mesin, sehingga semakin sedikit orang yang melakukan pekerjaan fisik dan semakin banyak orang bekerja dibelakang meja yang mengakibatkan pergerakan tubuh menjadi sangat minimal. Penderita diabetes mellitus melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah, saat melakukan aktifitas fisik seperti lahraga, otot akan menggunakan glukosa yang tersimpan untuk diubah menjadi energy, dan jika penyimpanan tersebut kosong maka yang akan digunakan adalah glukosa dalam darah sehingga glukosa darah akan menurun (Nasution , 2021).

Hasil penelitian Setiawan, (2009) di Polwil Samarinda menyatakan aktivitas fisik merupakan faktor yang paling kuat terhadap timbulnya gejala diabetes melitus, dibandingkan dengan faktor-faktor yang lain seperti pola makan dan indeks masa tubuh. Aktivitas tubuh yang baik akan mengurangi kadar gula darah pasien diabetes melitus, dengan nilai (p=0,000). Hasil penelitian dalam kripsi Eko, (2009) menyatakan hasil yang sama, bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus. Kurangnya berolah raga dan perubahan gaya hidup yang semakin tidak teratur memicu penyakit diabetes mellitus. Seseorang yang kurang berolah raga berisiko lebih besar terkena penyakit diabetes mellitus ibandingkan dengan orang yang rutin berolah raga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh informasi dari UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara sebagai penyumbang terbesar prevalensi penyakit diabetes melitus tipe II yang masuk dalam daftar penyakit 10 terbesar menduduki urutan pertama. Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara bahwa jumlah penderita diabetes melitus tipe II mencapai 114 orang (tahun 2022). Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 8 orang pengujung di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara dan didapati bahwa 6 dari 8 orang yang diwawancara mengalami riwayat penyakit diabetes melitus sejak usia memasuki 40 tahun. Masyarakat tersebut menyatakan bahwa mereka mengalami diabetes melitus di karenakan dimasa muda terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung gula dan karena gaya hidup yang tidak sehat seperti, makan berlebihan, berlemak dan kurang aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi gaya hidup penderita diabetes pada penderita

diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara 2023.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah gambaran gaya hidup penderita diabetes mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara

C. Tujuan

Mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

   Untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan peneliti serta dapat di jadikan sebagai referensi ke depan dalam penelitian terkait gaya hidup pada pasien diabetes melitus.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

   Dapat di jadikan sebagai bahan ajar dan literatur dalam proses pembelajaran khususnya pada gaya hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Dapat dijadikan sebagai literatur sebagai pertimbangan dalam menyelesaikan permasalahan khususnya permasalahan tentang gaya hidup dengan mengaplikasikan gaya hidup sehat sebagai pencegahan peningkatan komplikasi serta dapat meningkatakan control pola hidup pada pasien diabetes mellitus.

4. Bagi lokasi penelitian

   Dapat menambah informasi terkait pentingnya melakukan gaya hidup sehat serta dapat di jadikan sebagai solusi untuk dipaparkan bagi seluruh masyarakat dalam melakukan gaya hidup sehat serta dapat mencegah dan meminimalkan perkembangan komplikasi DM.