

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup hormon insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Diabetes melitus merupakan salah satu masalah Kesehatan masyarakat yang penting, menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular prioritas yang menjadi target tindak lanjut oleh pemimpin dunia. Jumlah kasus prevalensi diabetes melitus terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2016). Kebanyakan orang menyebut diabetes dengan kencing manis atau penyakit gula. Diabetes termasuk penyakit berbahaya karena gejala awalnya jarang terlihat jika tidak melakukan pemeriksaan. Seseorang dikatakan mengidap diabetes melitus apabila pernah didiagnosis DM dari dokter atau mengalami gejala seperti mudah lapar, sering haus dan buang air kecil, berat badan menurun drastis tanpa sebab apapun, serta kadar gula di atas normal menurut pemeriksaan (Tim bumi medika, 2017).

Diabetes Melitus saat ini telah menjadi ancaman serius Kesehatan global. Dikutip dari data WHO (2016), 70% dari total kematian di dunia dan lebih dari setengah beban penyakit. Prevalensi angka penderita Diabetes Melitus dari data yang dikumpulkan baru ini menunjukkan bahwa sekitar 422 juta orang dewasa di dunia mengalami diabetes melitus, dan jumlah ini akan bertambah setiap tahunnya. Peningkatan ini akan banyak terjadi pada negara-negara berkembang dan akan disebabkan oleh pertumbuhan populasi, penuaan, diet yang tidak sehat, serta obesitas dan gaya hidup yang menetap (WHO, 2016).

Indonesia adalah negara peringkat keenam di dunia setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat, Brazil dan Meksiko dengan jumlah penyandang diabetes usia 20-79 tahun sekitar 10,3 juta orang (Kemenkes, 2018). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan bahwa tren prevalensi diabetes melitus di Indonesia meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, prevalensi penyakit diabetes melitus menurut diagnosa dokter meningkat dari

1,2% menjadi 2% (Kemenkes, 2021). Laporan Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Departemen Kesehatan yang menggunakan data dari Konsensus PERKENI 2015, prevalens DM pada tahun 2018 diperkirakan sebesar 10,9% (Kemenkes, 2020).

Seperti penyakit tidak menular lainnya, Diabetes Melitus juga memiliki faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian penyakit. Faktor risiko diabetes terdiri dari faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah ras, etnik, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan diabetes melitus, riwayat melahirkan bayi > 4.000 gram, riwayat berat badan lahir rendah (BBLR < 2.500 gram). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu obesitas, aktifitas fisik, hipertensi, dislipidemia, diet tidak sehat dan tidak seimbang (tinggi kalori), kondisi prediabetes (Kemenkes, 2020).

Penyakit diabetes melitus akan memberikan dampak terhadap kualitas sumber daya manusia dan peningkatan biaya Kesehatan yang cukup besar, maka semua pihak baik masyarakat maupun pemerintah, sudah seharusnya ikut serta dalam usaha penanggulangan diabetes melitus. Pasien DM dengan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol perlu tata laksana secara komprehensif sebagai upaya pencegahan komplikasi. (Kemenkes, 2020).

Diabetes melitus dikenal dengan penyakit *silent killer* karena sering tidak disadari penyandanginya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2014). Melihat perjalanannya, penyakit Diabetes Melitus dapat menyerang hampir seluruh sistem tubuh penderitanya. Komplikasi yang disebabkan oleh diabetes melitus dapat mengenai hampir seluruh organ tubuh dan dapat terjadi secara akut maupun kronis (Budi dkk, 2018). Selain itu, akibat diabetes peredaran darah jantung juga ikut meningkat. Kadar gula dalam darah sama-sama meningkat dan sel-sel tubuh kekurangan energi. Kadar gula yang terus menerus tinggi bisa merusak pembuluh darah dan saraf, dan sering kali menyebabkan komplikasi seperti jantung, stroke, kebutaan, penyakit ginjal, dan amputasi. Diabetes tidak menyebabkan kematian, namun komplikasinya ini yang menyebabkan kematian dan kelumpuhan (Tim Bumi Medika, 2017).

Stres merupakan salah satu faktor risiko DM yang dapat dimodifikasi. Reaksi setiap orang stres melanda berbeda-beda. Beberapa orang mungkin

kehilangan nafsu makan sedangkan orang lainnya cenderung makan lebih banyak. Stres juga mengarah pada kenaikan berat badan terutama saat hormon kortisol, yang merupakan hormon stres yang utama tinggi mengakibatkan peningkatan pemecahan protein tubuh, peningkatan trigliserida darah dan penurunan penggunaan gula tubuh, manifestasinya meningkatkan trigliserida dan gula darah atau dikenal dengan hiperglikemia (Suirakoa, 2012). Stres juga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap sistem metabolisme tubuh karena menguras vitamin dan mineral. Stres merangsang pengeluaran hormon adrenalin secara berlebihan, sementara untuk memproduksi hormon tersebut dibutuhkan vitamin B, mineral, zink, kalium dan kalsium (Suirakoa, 2012).

Permasalahan pada kualitas hidup pasien DM merupakan masalah yang cukup kompleks. Untuk itu perlu adanya keseimbangan kadar glukosa dalam darah dengan mengontrolnya supaya kondisi penderita tetap stabil. Hal tersebut karena akan berpengaruh pada beberapa aspek dalam kehidupan. Sementara itu, salah satu kegiatan pengendalian DM yang dilakukan Kemenkes yaitu monitoring dan deteksi dini faktor risiko DM di posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) PTM dan implementasi perilaku CERDIK yang mempunyai makna Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres (Kemenkes, 2013).

Hasil penelitian Sundaya, dkk (2021) yang dilakukan di Puskesmas Kubutambahan 1, Desa Kubutambahan, kecamatan Kubutambahan, Kabupaten Buleleng pada bulan Februari-Maret 2021 menyebutkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan penurunan kadar gula darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Alfarisi (2018) di Rumah Sakit Umum Daerah DR. H. Abdul Moeloek menyebutkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kadar gula darah puasa

Hasil penelitian Wahyuni, dkk (2019) di Wilayah Bukit Pinang Samarinda pada bulan Juli-Agustus 2019 menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Hasil penelitian Kurniasari, Nurwinda & Warmi (2020) di Puskesmas Madukoro Kotabumi Lampung Utara tahun 2019 menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus tipe 2.

Hasil penelitian Widayani, dkk (2021) menyebutkan bahwa ada hubungan antara stress dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Hasil penelitian Adam & B. Mansyur (2019) di Puskesmas Kota Barat Kota Gorontalo menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif tingkat stress dengan peningkatan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stress mempengaruhi kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti dapat merumuskan masalah bagaimana pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stress mempengaruhi kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahui hubungan pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stres sebagai pengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2
- b. Diketahui hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2
- c. Diketahui hubungan kondisi stres dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi pengetahuan mengenai pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stres, terhadap kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus tipe 2.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat luas tentang faktor faktor yang berhubungan sebagai pengontrol kadar gula darah penderita Diabetes Melitus tipe 2.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang bertujuan untuk menelaah jurnal faktor-faktor yang berhubungan sebagai pengontrol kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 berdasarkan hasil penelitian yang relevan. Penelitian ini memiliki variabel deskriptif yaitu pola makan, aktifitas fisik, dan kondisi stress. Literatur yang digunakan adalah 32 jurnal penelitian dalam rentang waktu 2017-2022 di Indonesia dan buku-buku mengenai kejadian Diabetes Melitus tipe 2 dengan kata kunci pola makan, stres, aktivitas dan diabetes.