

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan kepada orang lain, terjadi karena faktor keturunan, gaya hidup, dan pelemahan organ itu sendiri maupun juga penyakit yang termasuk kedalam penyakit degeneratif (Irwan, 2018). Pada tahun 2016, sekitar 71% penyebab kematian di dunia adalah PTM yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80% kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sekitar 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (WHO,2018).

Salah satu PTM yang prevalensinya semakin meningkat yaitu penyakit diabetes melitus (DM). DM merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. DM dibagi menjadi 4 macam yaitu DM tipe 1, DM tipe 2, DM gestasional, dan DM tipe lain (Perkeni, 2015).

DM adalah masalah global. DM membunuh, melumpuhkan, dan menyerang orang-orang pada usia paling produktif memiskinkan keluarga atau mengurangi harapan hidup orang tua. DM adalah ancaman umum yang tidak mengenal batasan atau kelas sosial. Pada tahun 2015 prevalensi DM

di dunia sebesar 8,8% (415 juta orang), tahun 2017 sebesar 8,8% (424,9 juta orang) dan tahun 2019 sebesar 9,3% (463 juta orang). Bahkan diperkirakan penderita DM akan meningkat lebih banyak dari tahun ke tahun (IDF, 2015, 2017, dan 2019).

Berdasarkan IDF (*International Diabetes Federation*) tahun 2019 bahwa 1 dari 11 orang dewasa (20-79 tahun) mengidap DM, dan 1 dari 5 orang yang mengidap DM berumur lebih dari 65 tahun. Indonesia menduduki urutan ke 7 dari 10 negara dengan kategori negara teratas untuk jumlah orang dewasa (20–79 tahun) dengan DM pada tahun 2019. Diperkirakan penderita DM pada orang dewasa (20-79 tahun) pada tahun 2019 adalah 10,7 juta orang.

Berdasarkan Riskeddas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, prevalensi DM di Indonesia tahun 2013 sebesar 1,5% sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 2%. Prevalensi DM di Jawa Barat tahun 2013 sebesar 1,3% sedangkan tahun 2018 meningkat menjadi sekitar 1,8%.

Dalam perjalanannya DM menjadi penyakit yang ditakuti. Gula darah yang terus meninggi akan meracuni tubuh termasuk organ-organnya. Kerusakan-kerusakan itu disebut komplikasi DM yang bisa terjadi di jantung, mata, ginjal, dan lain-lain. Oleh karena itulah DM menjadi penyakit yang ditakuti. Akan tetapi, apabila DM disadari dan dikelola sejak dini, bahaya seperti itu dapat diminimalisasi dan penderita tetap bisa hidup dengan aman dan nyaman (Kurniadi dan Nurrahmani, 2015). Kadar gula darah yang tinggi dan tidak dapat terkontrol dalam jangka waktu yang lama pada

penderita DM dapat menimbulkan beberapa komplikasi. Pada DM insulin yang tidak terkontrol meningkatkan konsentrasi gula dalam darah dan juga ketidak mampuan tubuh dalam memproduksi insulin memperberat kondisi tersebut, situasi ini dikenal sebagai hiperglikemia, sehingga kadar gula darah yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya kerusakan pada tubuh serta kegagalan berbagai jaringan dan organ (Herwanto, 2016).

Tindakan pengendalian DM untuk mencegah komplikasi sangat diperlukan, khususnya dengan menjaga tingkatan gula darah sedekat mungkin dengan normal (Waspadji, 2009). Hal utama yang diperlukan adalah pengendalian DM dengan pedoman 4 pilar pengendalian DM, yang terdiri dari edukasi, pengaturan makan, olahraga, dan kepatuhan minum obat (Perkeni, 2015).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Puskesmas Cibereum dalam 3 tahun terakhir yaitu tahun 2017, 2018 dan 2019 selalu menduduki 3 besar jumlah kasus DM, dan pada tahun 2019 menduduki peringkat pertama kasus DM di Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan Puskesmas Cibereum di dapatkan bahwa pasien DM disana kurang menjaga pola makan dan kurang aktivitas fisik. Kemudian, berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan data melalui wawancara kepada 15 pasien DM bahwa 66,7% responden kurang melakukan aktivitas fisik, 73% responden tidak menjaga pola makan, 86,7 % responden patuh dalam mengonsumsi obat

antidiabetes, dan semua responden mendapat edukasi mengenai DM di puskesmas.

Penyakit DM merupakan penyakit degeneratif yang dapat dikendalikan dengan 4 pilar penatalaksanaan. Pengaturan makan menjadi salah satu hal penting dalam 4 pilar penatalaksanaan DM dikarenakan pasien tidak memperhatikan asupan makanan yang seimbang. Meningkatnya gula darah pada pasien DM berperan sebagai penyebab dari ketidak seimbangan jumlah insulin, oleh karena itu diet menjadi salah satu pencegahan agar gula darah tidak meningkat, dengan diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah (Soegondo, 2015).

Langkah perubahan gaya hidup lainnya yang tidak terpisahkan dengan pengaturan makan adalah aktivitas fisik. Pada penderita DM, aktivitas fisik juga berperan utama dalam pengaturan kadar gula darah. Pada saat melakukan aktivitas fisik, resistensi insulin akan berkurang, sebaliknya sensitivitas insulin meningkat, hal ini menyebabkan kebutuhan insulin pada DM akan berkurang (Ilyas, 2011).

Terdapat beberapa penelitian yang mendukung dalam penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maharani Farah Dhifa dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.”. Hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe II

dengan $p < 0,05$ dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe II dengan $p < 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Jahidul Fikri Amrullah dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung.”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung dengan nilai p value 0.008.

Penelitian oleh Susanti dan Difran Nobel Bistara dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus.”. Hasil uji statistik Spearman Rho $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya. Hasil penelitian ini didapatkan ada hubungan yang kuat antara pola makan dengan kadar gula darah apabila pola makan yang tidak baik seperti yang dianjurkan prinsip 3J maka akan terjadi ketidakstabilan kadar gula darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.
2. Menganalisis jumlah makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.
3. Menganalisis jenis makanan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.
4. Menganalisis jadwal makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi *case control*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk kedalam Ilmu Kesehatan Masyarakat khususnya peminatan Epidemiologi.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah pasien diabelets mellitus di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan masukan terkait masalah kesehatan serta menjadi tambahan kepustakaan di bidang epidemiologi mengenai pola makan, aktivitas fisik dan kadar gula darah pada penderita DM.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat digunakan oleh Puskesmas Cibeureum sebagai bahan referensi dalam meningkatkan penerapan pola makan yang sesuai dan aktivitas fisik agar status kadar gula darah baik pada pasien DM melalui kegiatan yang berada di puskesmas.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai penerapan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pasien DM.