

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Diabetes Mellitus saat ini menjadi salah satu ancaman kesehatan global. Penyakit diabetes mellitus (DM) menjadi salah satu masalah kesehatan global yang signifikan. DM merupakan suatu kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti gangguan kardiovaskular, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, dan masalah saraf perifer. Peningkatan prevalensi DM terutama dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik (Alimurdianis et al., 2024; Budianto et al., 2022). Selain itu, DM tipe 2 muncul akibat kombinasi faktor genetik yang menyebabkan gangguan sekresi serta resistensi insulin, dan dipicu oleh berbagai faktor lingkungan seperti obesitas, pola makan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta proses penuaan (Lestari et al., 2021). Diabetes melitus tipe 2 merupakan krisis global yang mengancam kesehatan dan perekonomian dunia.

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 589 juta orang dewasa (usia 20–79 tahun) yang hidup dengan diabetes di seluruh dunia, Karena sebagian besar kasus diabetes adalah tipe 2, diperkirakan lebih dari 90% penderita diabetes dewasa sekitar 530-550 juta orang merupakan penderita DM tipe 2. Indonesia menempati posisi

ketiga dengan prevalensi tertinggi di kawasan Asia Tenggara, yaitu sebesar 11,3%, dan menjadi satu-satunya negara di kawasan tersebut dengan jumlah penderita diabetes melitus yang sangat tinggi . Data Kementerian Kesehatan tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus tipe 2 di Indonesia mencapai 50,2%. Di Jawa Timur, prevalensi diabetes mencapai 2,6%, dengan kasus terbanyak berada di Kabupaten Madiun dan Kota Surabaya (Goodstats, 2023). Angka mortalitas akibat diabetes juga cukup tinggi. Tercatat sebanyak 6,7 juta jiwa, atau 10% populasi dunia, meninggal karena diabetes, yang berarti kematian terjadi setiap lima detiK (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, diabetes melitus menempati urutan kedua penyebab kematian dengan angka mortalitas sekitar 8,5% (Piuskosmas Fau, 2024). Di Kabupaten Ponorogo jumlah penderita Diabetes Melitus telah tercatat sebanyak 13.781 orang (Dinkes Ponorogo, 2022). Berdasarkan data di RSUD 'Aisyiyah Ponorogo data pasien dengan DM Tipe 2 tahun 2025 ada 12.323 pasien (Data Rekam Medis RSUD 'Aisyiyah Ponorogo).

Pada tahun 2014, *American Association of Diabetes Educators* (AADE) merumuskan ada tujuh pilar perawatan mandiri DM, antara lain: Pola makan yang sehat, Aktif secara fisik atau aktif bergerak, minum obat, pemantauan, pemecahan masalah, mekanisme koping yang sehat, dan mengurangi risiko (Sugiharto, 2021). Diabetes Mellitus adalah kondisi metabolic yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi melebihi batas normal (Nugraha et al., 2023). Ciri khas diabetes melitus adalah peningkatan kadar glukosa darah. Penurunan berat badan, polidipsia,

polifagia, dan poliuria adalah gejala umum yang sering dialami oleh penderita tersebut (Goyal et al., 2023). Pola makan seseorang mencakup rincian tentang jenis dan jumlah makanan yang mereka makan setiap hari. Pengendalian diri dalam mengonsumsi makanan membantu mengurangi obesitas, terutama dengan memantau asupan kalori. Pengaturan diri terhadap kebiasaan makan dapat mengurangi risiko penyakit, terutama diabetes melitus (Joshua et al., 2023). Kurangnya aktivitas dan kebiasaan makan yang buruk merupakan penyebab utama diabetes melitus tipe 2 (Ellulu & Samouda, 2022). Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka kejadian DM Tipe 2 adalah gaya hidup yang salah dan tidak sehat seperti pola makan tinggi kalori dan rendah serat, jarang olahraga dan aktivitas fisik rendah, merokok, konsumsi alkohol berlebih, tingkat stress tinggi. Gaya hidup sehat membantu mencegah atau mengendalikan DM Tipe 2 seperti pola makan seimbang seperti banyak sayur, buah, biji-bijian, dan sumber protein sehat (ikan, kacang-kacangan), batasi gula, garam, dan lemak jenuh, Jalan kaki, bersepeda, berenang, atau olahraga minimal 150 menit/minggu, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, Relaksasi, meditasi, tidur cukup, atau hobi sehat untuk menjaga kadar hormon tetap stabil. Gaya hidup salah mempercepat munculnya komplikasi kronis diabetes mellitus seperti Komplikasi kardiovaskular, Neuropati diabetik, Nefropati diabetik, Retinopati diabetik, Gangguan penyembuhan luka dan infeksi. (American Diabetes Association, 2022).

Pengobatan, edukasi kesehatan, dan dukungan berkelanjutan diperlukan bagi penderita diabetes melitus untuk mengelola kondisi mereka

dan menghindari komplikasi. Terapi non-farmakologis pada penanganan diabetes melitus tipe 2 berfokus pada perubahan gaya hidup. Hal ini mencakup pengelolaan asupan makanan yang dikenal dengan sebutan terapi gizi medis, peningkatan kegiatan fisik, serta pendidikan berkelanjutan mengenai beragam hal yang berkaitan dengan diabetes melitus (DM) (PERKENI, 2021). Pola gaya hidup sehat pada penderita diabetes Melitus mencerminkan kebiasaan sehari-hari yang bertujuan untuk menjaga fisik, mental, dan sosial secara positif. Kebiasaan tersebut mencakup tidur yang cukup, pola makan yang sehat, pengelolaan berat badan, tidak merokok, olahraga rutin, kemampuan mengelola stres, pemantauan kadar glukosa darah, serta pengobatan. Jika gaya hidup ini tidak diterapkan dengan baik, hal tersebut dapat meningkatkan risiko dan menimbulkan komplikasi diabetes melitus (Irwansyah dkk., 2021).

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf ayat 31)

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah DM tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah Pasien
Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pasien
Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup pasien DM tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo
2. Mengidentifikasi kadar gula darah pasien DM tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo
3. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pasien DM tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori mengenai faktor-faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya peran gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan manajemen stres) dalam mempengaruhi kadar gula darah pasien DM tipe 2 dan memberikan bukti ilmiah tambahan mengenai hubungan gaya hidup tidak sehat dengan peningkatan kadar gula darah pasien DM tipe 2, sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Menambah pemahaman pasien mengenai gaya hidup yang harus di hindari dan memperbaiki gaya hidup sehat untuk penderita penyakit DM tipe 2.

2. Bagi Keluarga

Keluarga lebih memahami bagaimana peran mereka dalam mendukung pasien untuk menjaga gaya hidup sehat dan mengikuti prosedur medis yang dianjurkan oleh tenaga medis.

3. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bahan masukan dalam merancang program edukasi kesehatan terkait pencegahan DM tipe 2 dan membantu tenaga kesehatan menentukan prioritas intervensi gaya hidup, seperti promosi olahraga dan pengaturan diet.

4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat untuk mengembangkan proses edukasi dan juga tambahan referensi dan bahan bacaan tentang hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo

1.4. Keaslian Penelitian

1. Suryanti dkk, 2022. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Bhayangkara. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan desain cross sectional study. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 responden, yang diperoleh dengan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok ($p=0.042$), aktivitas fisik ($p=0,027$), dan pola makan ($p=0.010$) dengan kejadian diabetes mellitus. Persamaan penelitian yang akan dilakukan Adalah variabel kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit . Perbedaannya dengan penelitian ini adalah pada penelitian sebelumnya meneliti pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes mellitus pada penelitian ini meneliti semua variabel gaya hidup (pola makan , aktivitas fisik, stress, kebiasaan merokok)
2. Reka dkk, 2024. Hubungan Gaya Hidup dengan Penyakit Diabetes Mellitus Pada Lansia. Penelitian ini menggunakan desain observasional dan desain potong lintang. Penelitian ini berlangsung dari bulan Januari hingga April 2024. Populasi penelitian ini adalah 235 lansia yang telah didiagnosis diabetes melitus di UPTD Puskesmas, Kabupaten Kota Gunungsitoli. Sampel penelitian ini berjumlah 71 responden, dengan rumus Slovin. Analisis data menggunakan uji chi-square, dilanjutkan dengan regresi logistic. Kesimpulan: Dengan nilai rasio prevalensi sebesar 16,446, hasil uji multivariat menunjukkan bahwa gaya hidup, terutama pola makan (jumlah makanan yang dikonsumsi) memiliki

peluang sebesar 16,446 dalam meningkatkan kejadian diabetes melitus di UPTD Puskesmas Kabupaten Gunungsitoli. Kota Gunungsitoli. Persamaan penelitian yang akan dilakukan Adalah variabel gaya hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan Variabel diabetes mellitus pada lansia pada penelitian yang akan dilakukan tidak hanya lansia saja

3. Santy Deasy Siregar dkk 2023. Hubungan Faktor-Faktor Pola Hidup dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Sawit Seberang Kabupaten Langkat. Penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan potong lintang terhadap 40 pasien dengan menggunakan kuesioner untuk memenuhi data dari 40 sampel (28 laki-laki dan 12 perempuan) responden. Kemudian diuji dengan analisis univariat dan analisis bivariate uji Chi-Square $p=0,000$ ($p>0,05$). Dari 40 responden diperoleh 35 (87,5%) responden dengan faktor pola makan, faktor olahraga dan faktor pola hidup yang tidak baik mengalami DM yaitu 100%. Sedangkan 5 (12,5%) orang responden yang memilih faktor pola makan, faktor olahraga dan faktor pola hidup yang baik semuanya tidak mengalami DM. Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor faktor pola Hidup dengan Kejadian Diabetes Mellitus di puskesmas sawit seberang kabupaten langkat. Persamaan penelitian yang akan dilakukan Adalah variabel kejadian diabetes mellitus. Perbedaan penelitian ini adalah variabel penelitian ini ada pola hidup dan yang akan diteliti Adalah gaya hidup, sampel penelitian, waktu, metode penelitian, dan tempat penelitian.

4. Elisabeth Elisabeth, dkk 2024. Hubungan gaya hidup dengan kejadian diabetes mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Royalrima Medan. Penelitian kuantitatif cross-sectional digunakan untuk meneliti suatu fenomena. Penelitian melibatkan pasien Rumah Sakit Royal Prima Medan dari April sampai Juni 2024. Data dari 50 pasien rawat jalan dan dianalisis menggunakan SPSS pada analisis bivariat dan univariat. Penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus diantaranya pola makan ($p = 0,02$), aktivitas fisik ($p = 0,02$), kebiasaan merokok ($p = 0,04$), manajemen stres ($p = 0,01$), pola tidur ($p = 0,04$). Variabel yang tidak memiliki hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian Diabetes Mellitus adalah konsumsi alkohol (0,27). Konsumsi alkohol merupakan faktor gaya hidup paling krusial dalam meningkatkan risiko timbulnya gejala diabetes melitus. Hasil tidak signifikan kebiasaan merokok dan pola tidur tidak dapat diabaikan sebagai faktor pengaruh peningkatan resiko timbulnya gejala diabetes melitus. Persamaan dalam penelitian ini Adalah metode yang digunakan kuantitatif cross-sectional dan variabel gaya hidup . Perbedaan dari penelitian ini sampel penelitian, waktu, metode penelitian, dan tempat penelitian.
5. Penelitian yang di lakukan oleh (Feldman et al., 2017) judul “*Change in Lifestyle behaviors and diabetes risk: evidence from a population-based cohort study with 10 year follow-up*” berdasarkan jurnal tersebut mendukung hubungan kausal antara perilaku gaya hidup dan kejadian diabetes tipe 2. Perubahan kecil dalam perilaku gaya hidup, khususnya

asupan serat makanan, berpotensi mengurangi beban diabetes pada populasi dan mungkin menjadi target yang sesuai untuk intervensi kesehatan masyarakat. Persamaan penelitian dengan yang akan saya lakukan yaitu pada variabel gaya hidup yang digunakan sama. Perbedaan penelitian dengan yang akan saya teliti yaitu pada penelitian tersebut menggunakan menggunakan metode studi kohort prospektif berbasis populasi terhadap 35.680 peserta berusia 30–50 tahun, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan metode cross-sectional.

