

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit menahun yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl, dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl (Hestiana, 2017). DM dapat disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat diantaranya yaitu pola makan yang kurang baik dan kurangnya aktivitas fisik yang mempengaruhi metabolisme glukosa sehingga kadar gula darah tinggi (Aiyah, 2019). Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah, penyakit jantung, stroke, gagal ginjal kronis, ulkus diabetes, dan kerusakan mata (Lalla, 2022).

Menurut *International Diabetes Federation* terdapat 425 juta jiwa penderita DM di dunia dengan prevalensi kasus DM tipe 2 yaitu 85-90%. Untuk wilayah Asia Tenggara terdapat 82 juta kasus DM pada tahun 2017 dan diperkirakan akan bertambah menjadi 151 juta kasus pada tahun 2045 (Astutisari et al., 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2019), di Indonesia terdapat 10 juta kasus DM. Sementara Provinsi Jawa Timur masuk 10 besar prevalensi penderita DM di seluruh Indonesia atau menempati urutan ke sembilan dengan prevalensi 6,8. Di Jawa Timur, jumlah penderita DM pada tahun 2019 yaitu sebesar 841.971 (Annisa et al., 2021). Sedangkan di Mojokerto, jumlah penderita DM pada tahun

2021 sebanyak 14.921 (Dinkes, 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gayaman Mojokerto pada tanggal 6 April 2023, didapatkan data total kunjungan pasien DM tipe 2 pada bulan Februari 2023 yaitu 123 pasien, sedangkan pada bulan Maret 2023 yaitu 169 pasien. Dari 6 pasien DM tipe 2 yang berkunjung ke balai pengobatan puskesmas Gayaman, didapatkan data bahwa 4 orang mempunyai pola makan kurang dan 2 orang mempunyai pola makan baik. Dari segi aktivitas fisik, yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 5 orang dan yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 1 orang. Dari segi kadar gula darah, 4 orang dengan kategori normal dan 2 orang dengan kategori tinggi.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memperburuk penyakit DM, diantaranya yaitu tekanan darah tinggi, obesitas, usia, riwayat keluarga/genetik, pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang buruk, meliputi waktu makan yang tidak tepat serta jumlah konsumsi makanan yang tidak teratur akan mempengaruhi kadar gula dalam darah. Pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kadar gula darah meningkat dan menimbulkan komplikasi (Widiyoga & Saichudin, 2020). Penelitian Alidya (2022) menjelaskan bahwa hasil probalitas pada pola makan dengan kadar gula darah yaitu $p < 0.001$ yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor yang dapat menyebabkan DM karena terjadi resistensi insulin sehingga gula darah

tidak bisa masuk ke dalam sel-sel tubuh yang akhirnya gula menumpuk dalam darah dan menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah (Pertwi, 2019). Melakukan aktivitas fisik/olahraga merupakan salah satu pengelolaan DM yang berguna untuk memperbaiki sensitivitas pankreas dalam menghasilkan insulin dan menjaga kebugaran tubuh (Istiqomah & Yuliyani, 2022). Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, kadar gula dalam darah akan diubah menjadi energi dan insulin akan meningkat, sehingga dapat menurunkan kadar gula dalam darah (Melati & Herlina, 2022). Penelitian Eristamiani (2019) menunjukkan terdapat pengaruh dari aktivitas fisik terhadap kadar gula darah dengan nilai $p < 0.001$ dimana adanya penurunan gula darah dari 95,33 mg/dl sebelum aktivitas fisik dan menjadi 86,64 mg/dL setelah melakukan aktivitas fisik, yang berarti terjadi penurunan yang signifikan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 yaitu dengan melakukan pencegahan terutama terhadap faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu pola makan dan aktivitas fisik (Febrianti et al., 2020). Pada pasien DM Tipe 2 dianjurkan untuk melakukan pola makan yang sehat, yakni terdiri dari karbohidrat kompleks, mengandung sedikit lemak jenuh dan tinggi serat. Aktivitas fisik juga harus ditingkatkan dengan berolahraga rutin, minimal 3-4 kali seminggu (Kemenkes RI, 2018). Dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pola makan dan aktivitas

fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Adakah hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi pola makan pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.3.2.2 Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.3.2.3 Mengidentifikasi kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.3.2.5 Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan baru mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam menerapkan ilmu keperawatan

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pasien untuk mengetahui pengaturan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi penelitian untuk mahasiswa lain dalam bidang ilmu keperawatan khususnya stase keperawatan medikal bedah

4. Bagi Institusi Kesehatan

Dari penelitian ini diharapkan akan menemukan hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto. Hasil dari penelitian ini akan berguna untuk memberikan edukasi tentang kebiasaan pola makan dan aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2.

