

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes Mellitus (DM) yang lebih dikenal sebagai penyakit kencing manis adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat kekurangan insulin baik absolut maupun relatif. DM merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan, artinya sekali didiagnosa DM maka seumur hidup penyakit ini akan menyertai sang penderita (Soegondo, 2015).

Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit kronik yang kompleks yang melibatkan kelainan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak serta berkembangnya komplikasi makro vaskuler, mikro vaskuler dan neurologis (Long, 2014). Pada diabetes mellitus tipe, pankreas menghasilkan sedikit insulin atau sama sekali tidak menghasilkan insulin. Gejala diabetes melitus tipe muncul secara tiba-tiba pada saat usia anak-anak (di bawah 20 tahun), sebagai akibat adanya kelainan genetika diantaranya berat badan menurun, kelelahan, penglihatan kabur, sering buang air kecil (*polyuria*). Terus menerus lapar dan haus, meningkatnya kadar gula dalam darah dan air seni (Riswana, 2018).

Data kejadian diabetes mellitus menurut *International Diabetes Federation* (2019) menyebutkan bahwa 382 juta orang mengidap diabetes dan pada tahun 2035 akan meningkat menjadi 592 juta orang. Jumlah orang dengan diabetes mellitus meningkat di setiap negara dan 80% dari penderita diabetes tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kelompok terbesar penderita DM berada pada rentang usia antara 40 sampai 59 tahun. *International Diabetes Federation* (2019), menyebutkan studi populasi diabetes mellitus di Indonesia menempati urutan keenam terbesar dengan 10,3 juta orang. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyebutkan prevalensi diabetes mellitus mencapai 2% sedangkan wilayah Jawa Tengah mencapai 2,1% (Kemenkes RI, 2018). Profil kesehatan tahun 2019, menunjukkan penderita Diabetes Mellitus di Kabupaten Klaten jumlah keseluruhan ada 37.485 penderita (Dinkes Klaten, 2020b).

Tingginya pasien DM terjadi dikarenakan perubahan gaya hidup yang cenderung tidak berperilaku hidup bersih dan sehat. Diabetes mellitus dapat berdampak negatif

pada ekonomi dan produktivitas bangsa. Pengobatan Penyakit DM seringkali memakan waktu lama dan memerlukan biaya besar. DM merupakan penyakit kronik yang dapat mengganggu ekonomi penderita dan keluarganya sehingga untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya kesadaran bagi penderitanya untuk dapat mengontrol diri (Dinkes Klaten, 2020a).

Perkeni (2019), menjelaskan diabetes melitus yang tidak terkontrol dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Komplikasi DM ada dua yaitu komplikasi akut (jangka pendek) dan komplikasi kronis (jangka panjang). Komplikasi akut terdiri atas Ketoasidosis Diabetik (KAD), Hiperosmolar non Ketotik (HMK), dan hipoglikemia. Pada komplikasi kronis dapat mengakibatkan terjadinya makroangiopati yang mengenai pembuluh darah besar dan mikroangiopati (Waspadji, 2011).

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang dapat menimbulkan komplikasi (menyebabkan terjadinya penyakit lain) yang paling banyak dibandingkan dengan penyakit-penyakit yang dapat mengakibatkan komplikasi lainnya. Komplikasi DM dapat dicegah sejak dini dengan melakukan pengontrolan. Menurut Perkeni (2019), pengelolaan diabetes melitus yang baik memerlukan 5 pilar utama yaitu edukasi, terapi gizi medis atau perencanaan makan, latihan jasmani, intervensi farmakologis serta monitoring keton dan gula darah. Gaya hidup masyarakat yang berhubungan dengan resiko diabetes antara lain seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi alkohol (Sapta, 2018).

Gaya hidup mengonsumsi makanan seperti *fast food*, *junk food*, karbohidrat tinggi, dan minuman manis serta gaya hidup dengan aktivitas fisik kurang dan duduk berjam-jam memiliki risiko tinggi mengalami DM tipe II (Murtiningsih, Pandelaki and Sedli, 2021). Tingginya jumlah penyandang DM tipe II antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit DM, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaturan pola makan yang salah. Pengetahuan yang kurang tentang gaya hidup mengakibatkan masyarakat baru sadar terkena penyakit DM setelah mengakibatkan sakit parah (Habibi *et al.*, 2018).

Gaya hidup penderita DM dilihat dari pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres dan kebiasaan merokok. Kemunculan diabetes mellitus yaitu kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang di karenakan padatnya aktivitas manusia menjadikan mereka melilih untuk lebih cepat dan semua serba instan dan modern,

bahkan pola makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan makanan sumber glukosa secara berlebihan, ditambah lagi kurang aktivitas fisik (Susanto, 2016).

Salah satu faktor terjadinya diabetes mellitus disebabkan kurangnya latihan fisik, penelitian yang telah dilakukan di Cina mengatakan bahwa kurangnya melakukan latihan fisik maka cadangan glikogen ataupun lemak akan tetap tersimpan didalam tubuh, sehingga menyebabkan penyakit diabetes mellitus yang mungkin tidak terdeteksi selama 7 tahun sebelum di diagnosis (Yunir and Soebardi, 2017). Melakukan olahraga atau aktivitas fisik bisa membakar energi dan menurunkan kadar gula dalam darah. Dengan demikian, olahraga bisa membantu menurunkan jumlah insulin yang dibutuhkan tubuh, menghasilkan insulin lebih mudah dalam mengontrol gula darah (Septivani, 2020).

Gaya hidup yang bisa menyebabkan seseorang menjadi Diabetes Melitus adalah seringnya merokok dan terpaparnya asap rokok (perokok pasif), merokok menyebabkan penyempitan dan pengerasan arteri seluruh tubuh (termasuk yang ada di otak, jantung, dan tungkai), sehingga merokok mendorong terjadinya aterosklerosis, mengurangi aliran darah, dan menyebabkan darah mudah menggumpal (Septivani, 2020).

Penerapan gaya hidup sehat penting diberikan bagi penderita diabetes untuk mencegah perkembangan diabetes dan komplikasi diabetes. Hal ini karena gula darah yang terus-menerus tinggi dapat menyebabkan penyakit serius pada jantung dan pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Pasien diabetes yang tidak menerapkan gaya hidup sehat juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terjadinya infeksi sehingga penderita diabetes membutuhkan monitoring yang berkelanjutan (Fitriani and Sanghati, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 Mei 2023 di Puskesmas Gantiwarno Klaten, jumlah penderita DM tipe II selama bulan April tahun 2023 sebanyak 113 pasien. DM merupakan jenis penyakit paling tertinggi kedua di Puskesmas Gantiwarno setelah penyakit hipertensi, meskipun demikian peneliti mengambil kasus DM karena banyaknya makanan dan minuman cepat saji yang beredar saat ini menyebabkan gaya hidup seseorang menjadi kurang baik sehingga memicu terjadinya DM. Hasil wawancara dan pengukuran kadar glukosa darah puasa dengan 10 orang penderita DM tipe II, didapatkan hasil pengukuran kadar glukosa puasa pasien adalah 110-185 mg/dl, diantaranya sebanyak 3 pasien dengan kadar glukosa puasa normal <126 mg/dl dan 7

pasien dengan kadar glukosa puasa >126 mg/dl. Sedangkan dilihat dari gaya hidupnya sebanyak 3 orang tidak pernah melakukan olahraga berjalan kaki setiap pagi, sebanyak 4 orang melakukan sering makan dan minum cepat saji, sebanyak 1 orang memiliki kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang tinggi dan 2 orang mengatakan selalu meminum kopi dan teh manis setiap pagi dan malam hari. Berdasarkan hal tersebut membuktikan bahwa gaya hidup para pasien DM tipe II masih kurang.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Penderita Diabetes Militus Tipe II di Puskesmas Gantiwarno”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Penyakit DM tipe II merupakan penyakit metabolisme yang disebabkan karena resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Gaya hidup yang dominan menjadi pencetus DM tipe II. Hasil Riskesdas (2018), menyebutkan prevalensi DM di Indonesia mencapai 2%, Jawa Tengah mencapai 2,1% sedangkan Kabupaten Klaten ada 37.485 penderita. Tingginya jumlah penyandang DM tipe II antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit DM.

Sesuai latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana gambaran gaya hidup penderita diabetes militus tipe II di Puskesmas Gantiwarno?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita diabetes militus tipe II di Puskesmas Gantiwarno.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan serta lama DM.
- b. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita diabetes militus tipe II di Puskesmas Gantiwarno.

- c. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Gantiwarno berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan serta lama DM.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan bidang keperawatan terutama yang berkaitan dengan gaya hidup pada penderita DM tipe II.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Klien/Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi klien/ masyarakat dalam melakukan pencegahan hiperglikemi dengan selalu menjaga dan mengatur pola hidup sehat.

b. Bagi perawat

Memberikan masukan kepada perawat tentang pemahaman konsep hubungan gaya hidup sehat terhadap kadar glukosa penderita DM tipe II, sehingga dapat menyusun strategi yang tepat dalam melakukan pencegahan hiperglikemi.

c. Bagi Puskesmas Gantiwarno

Sebagai bahan masukan dalam tindakan promotif preventif dalam meningkatkan pelayanan kepada pasien diabetes melitus.

d. Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup pasien diabetes melitus.

E. Keaslian Penelitian

1. Azis, Muriman dan Burhan (2020), judul penelitian “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus”

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 47 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang berpengetahuan baik sebesar 44,7% lebih kecil dari

responden yang berpengetahuan kurang sebesar 55,3%. Responden yang memiliki gaya hidup sehat sebesar 36,2 % lebih kecil dari responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat sebesar 61,8 %. Berdasarkan hasil uji *continuity correction* yaitu nilai signifikan $p \text{ value} = 0,003 < \alpha = 0,05$, yang berarti H_0 di tolak. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya Hidup pada penderita DM yang berobat Puskesmas Meomeo Kota Baubau.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel, teknik sampel, analisis data, lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gantiwarno Klaten pada tahun 2023.

2. Hariawan, Fathoni dan Purnamawati (2019), judul penelitian “Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB”.

Desain penelitian ini adalah observasional analitik, dari segi waktu bersifat retrospektif study. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien rawat jalan yang terdiagnosa diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang, dan tehnik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Uji Statistik yang digunakan adalah Chi-Square. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil ada hubungan pola makan dengan kejadian DM ($p = 0.02 < \alpha = 0.05$) dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian DM ($p = 0.009 < \alpha = 0.05$). Hasil Penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian DM di RSUD Provinsi NTB tahun 2013.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel, teknik sampel, analisis data, lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gantiwarno Klaten pada tahun 2023.

3. Susilowati dan Waskita (2019), judul penelitian “Pengaruh Pola Makan terhadap Potensi Resiko Penyakit Diabetes Melitus”.

Jenis penelitian ini menggunakan analitik korelasional dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Data di analisis menggunakan uji *one way annova*. Hasil penelitian diperoleh pola konsumsi makanan asin berisiko 2,62 kali terkena diabetes melitus. Sedangkan pola konsumsi makanan manis dan berlemak berisiko lebih rendah terkena diabetes melitus. Jadi pengaruh resiko penyakit Diabetes Mellitus pada remaja tidak berpengaruh, tetapi sebaiknya remaja tetap menjaga pola makan yang baik dan sehat sedini mungkin.

Perbedaan penelitian ini adalah variabel, teknik sampling, analisis data, lokasi dan waktu penelitian. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gantiwarno Klaten pada tahun 2023.

4. Sapta (2018), judul penelitian “Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo”

Jenis penelitian ini menggunakan analitik korelatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Data di analisis menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian diperoleh dari 36 responden yang mempunyai gaya hidup sehat hampir seluruhnya mempunyai kadar gula darah dalam batas normal sebanyak 28 responden (77,8%). Dan dari 44 responden yang mempunyai gaya hidup tidak sehat sebagian besar kadar gula darah responden dalam kategori hyperglikemia sebanyak 25 responden (56,8%). Berdasarkan hasil analisis *spearman rho* data didapatkan $\rho = 0,001$ dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$, Sehingga $\rho < \alpha (0,05)$, artinya ada Hubungan antara Gaya Hidup dengan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di ruangan Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo.

Perbedaan penelitian ini adalah variabel, teknik sampel, analisis data, lokasi dan waktu penelitian. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gantiwarno Klaten pada tahun 2023.