

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah. Diabetes tipe 2 biasanya terjadi pada orang dewasa ketika tubuh menjadi resistan terhadap insulin atau tidak menghasilkan cukup insulin (WHO, 2024a). Orang yang terkena penyakit DM tipe 2 jika kadar gula darah sewaktu melebihi normal jika kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl (Perkeni, 2019). Diabetes menjadi masalah kesehatan pada masyarakat yang menjadi prioritas untuk ditindaklanjuti karena kasus diabetes terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2020).

*International Diabetes Federation (IDF)* melaporkan bahwa angka kejadian DM di dunia tahun 2021 diperkirakan 10,5% orang dewasa (20-79 tahun) menderita diabetes (IDF, 2023). Diabetes merupakan penyebab langsung kematian lebih dari 1,5 juta jiwa. Kematian yang disebabkan oleh diabetes karena tinggi glukosa darah dan mengalami komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis dan tuberkulosis (WHO, 2021).

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa prevalensi DM tahun 2023 pada semua usia penduduk Indonesia mencapai 1,7% (Kemenkes RI, 2023). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2023) tentang pasien DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan tahun 2023 sebanyak 634.134 pasien sedangkan di berdasarkan data Kabupaten Cilacap

sebanyak 34.222 pasien. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap (2023) menyebutkan bahwa pasien DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan tahun 2023 sebanyak 18.909 pasien. Kejadian DM tipe 2 di RSUD Aghisna Medika Kroya cenderung mengalami penurunan yaitu tahun 2021 sebanyak 311 pasien, tahun 2022 sebanyak 308 pasien dan tahun 2023 sebanyak 289 pasien (RSUD Aghisna Medika, 2024).

Penyakit DM pada era globalisasi sebagian besar dipengaruhi oleh pola hidup masyarakat yang tidak sehat mulai dari pola makan yang serba instan dan semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik (Sari & Hersianda, 2019). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan asupan kalori dalam tubuh berlebihan dan tidak seimbang dengan aktivitas fisik maka tubuh akan mengalami kegemukan atau obesitas (Agustina et al., 2023). Obesitas dapat menyebabkan inflamasi sistemik dan lokal derajat rendah kronis yang mengarah pada munculnya resistensi insulin (Khair et al., 2023).

Pola makan didefinisikan sebagai pola makan perencanaan 3J yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan yang teratur. Pola makan yang tidak sehat menyebabkan tidak adanya keseimbangan antara karbohidrat dan kandungan lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Akibatnya kandungan gula didalam tubuh menjadi tinggi melebihi kapasitas kerja pankreas dan mengakibatkan terjadinya diabetes mellitus (Marpaung et al., 2022). Riset Cahyaningrum (2023) menunjukkan bahwa gula darah yang tidak normal sebagian besar terdapat pada responden dengan pola makan dengan jumlah energi yang

berlebih (85,7%), jadwal makan yang tidak tepat (58,6%) dan jenis makanan yang tidak baik (63,4%).

Olahraga adalah gerakan tubuh yang teratur dan berirama. Orang yang terbiasa melakukan olahraga secara rutin dapat membantu mengontrol kadar gula darah menjadi optimal sehingga mencegah atau memperlambat komplikasi (Mirtha, 2023). Olahraga tertib dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama 30-40 menit dengan intensitas 60-70 % dari denyut nadi maksimal. Cara mendapatkan angka dari Denyut Nadi maksimal ialah dengan cara menghitung 220 dikurangi dengan usia. Berolahraga yang teratur dapat membantu meningkatkan kinerja reseptor insulin terhadap hormon insulin. (Sari et al., 2024). Riset Sutrisna et al. (2022) menunjukkan bahwa pasien DM tipe 2 dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol sebagian besar tidak melakukan olah raga secara teratur (78,9%).

Obesitas didefinisikan sebagai gangguan sistem pengaturan berat badan yang ditandai dengan akumulasi jaringan adiposa yang sangat tinggi dibandingkan massa otot tanpa lemak ( $\geq 20\%$  di atas berat badan ideal). Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi indikator yang paling sering digunakan dan praktis untuk mengukur tingkat populasi berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas (Khair et al., 2023). Riset Nasution et al. (2018) telah membuktikan bahwa obesitas ( $p=0,000$ ;  $OR=9,85$ ) berbubungan terhadap kejadian DM tipe 2 pada wanita usia subur dengan risiko mengalami DM tipe 2 sebesar 9,85 kali dibandingkan wanita yang tidak mengalami obesitas. Obesitas juga merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kejadian DM tipe 2.

Dampak dari meningkatnya kadar gula darah (hiperglikemia) dapat beresiko terjadi komplikasi yaitu komplikasi mikrovaskuler dan komplikasi makrovaskuler. Komplikasi jangka pendek yang akan terjadi diabetes berupa peningkatan kadar glikemik yang dapat menimbulkan ketoasidosis, kerusakan jaringan organ tubuh, dan tubuh akan kekurangan insulin dikarenakan glukosa yang tersedia tidak dapat digunakan oleh tubuh. Sedangkan komplikasi jangka panjang berupa neuropati, stroke, kerusakan mata dan gangguan pada jantung serta pembuluh darah (Decroli, 2019).

Masih tingginya prevalensi pasien DM yang merupakan penyakit dari gangguan metabolisme kronis ditandai oleh peningkatan kadar gula darah. Pola makan yang buruk, kurangnya olah raga dan pasien mengalami obesitas merupakan faktor yang berisiko menyebabkan diabetes melitus. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya terhadap 10 pasien DM tipe II orang didapatkan hasil bahwa 7 orang menyatakan sering makan di malam hari, 8 orang jarang berolah raga dan 6 mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kepatuhan Pola Makan, Olah Raga dan Obesitas pada Pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini peneliti membuat rumusan masalah yaitu Bagaimana gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan) pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya.
- b. Mendeskripsikan pola makan pada pasien pasien DM tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya.
- c. Mendeskripsikan kepatuhan olah raga pada pasien DM tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya.
- d. Mendeskripsikan kejadian obesitas pada pasien DM tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah khasanah pustaka khususnya tentang gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2.

### 3. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan dan informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu khususnya tentang gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2.

#### b. Bagi IGD RSUD Aghisna Medika Kroya.

Penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan bagi IGD RSUD Aghisna Medika Kroya terkait gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2 yang nantinya dapat sebagai acuan dalam melakukan *discharge planning* pada pasien DM tipe 2.

#### c. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dan informasi tentang gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2 yang nantinya dapat diaplikasikan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien.

#### d. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat sebagai referensi bagi peneliti lain dan dapat sebagai perbandingan hasil penelitian.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis disajikan dalam Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1  
Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
Marpaung et al. (2022), Gambaran Pola Makan pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien diabetes mellitus. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 yang diperoleh melalui convenience sampling dan pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat.	Pola makan pasien diabetes mellitus sangat baik sebanyak 70 orang (76,9%).	Persamaan : 1. Meneliti tentang pola makan 2. Desain penelitian 3. Analisis penelitian Perbedaan : 1. Variabel bebas yang peneliti gunakan adalah pola makan, kebiasaan olahraga dan obesitas 2. Waktu dan tempat penelitian.
Marwafa (2023), Gambaran Kepatuhan Berolahraga Penderita Diabetes Mellitus	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepatuhan berolahraga pada penderita diabetes mellitus. penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Responden dalam penelitian ini adalah 84 orang yang terdiagnosis DM di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga menggunakan teknik purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat	Pasien DM yang tidak patuh berolahraga lebih banyak dibandingkan dengan yang patuh.	Persamaan : 1. Meneliti tentang kepatuhan olahraga. 2. Desain penelitian 3. Analisis penelitian Perbedaan : 1. Variabel bebas yang peneliti gunakan adalah pola makan, kebiasaan olahraga dan obesitas 2. Waktu dan tempat penelitian.
Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Remaja Obesitas di Poltekkes Kemenkes Denpasar	Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada remaja obesitas. Metode: Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif yang dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Denpasar, pada bulan Januari-Maret 2023. Populasi yang digunakan adalah remaja obesitas dengan besar sampel sebanyak 35 orang didapatkan dari rumus	Karakteristik jenis kelamin didapatkan 74% perempuan, berdasarkan aktivitas fisik dengan kategori ringan 78%, berdasarkan karakteristik frekuensi makan 3 kali sehari 86% dan berdasarkan tingkat obesitas satu 57%. Kadar glukosa	Persamaan : 1. Meneliti tentang obesitas pada pasien Diabetes Mellitus 2. Desain penelitian 3. Analisis penelitian Perbedaan : 1. Peneliti menambahkan variabel kepatuhan olah

<b>Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil</b>	<b>Perbedaan dan Persamaan penelitian</b>
	Lemeshow, menggunakan teknik purposive sampling. Pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu menggunakan spesimen darah kapiler dengan alat POCT. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.	darah sewaktu didapatkan sebagian besar (80%) kategori normal. Kesimpulan: Kadar glukosa darah sewaktu kategori normal paling banyak berasal dari responden jenis kelamin perempuan, kategori aktivitas fisik ringan, dengan frekuensi makan 3 kali sehari pada tingkat obesitas satu	raga pada pasien DM 2. Waktu dan tempat penelitian.