

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) atau dikenal dengan sebutan kencing manis oleh orang awam merupakan suatu penyakit menahun seumur hidup (Adi Soelistijo et al., 2015). DM yang paling banyak kita temui adalah DM tipe 2 dan DM tipe 2 biasanya lebih banyak terkena pada usia 40 tahun ke atas. Adanya perubahan zaman, banyak pekerjaan yang dilakukan di balik meja kantor atau dengan kata lain pekerjaan yang dilakukan di kantor lebih banyak duduk tanpa banyak gerak sehingga energi yang diperlukan untuk beraktivitas menurun dengan drastis (Sudargo, Freitag, Rosiyani, & Kusmayanti, 2014). Dalam kehidupan, yang perlu diperhatikan ialah kebiasaan manusia yang lebih banyak menyukai hal instan seperti makan & aktivitas atau olahraga (Sumangkut, Supit, & Onibala, 2013). Tidak heran jika setiap tahun ada perubahan jumlah DM tipe 2 lebih banyak dari DM tipe 1. (Budiyanto,2002) mengatakan dalam Sairaoka, (2012) Pada orang DM tipe 2 faktor yang mempengaruhi kadar gula dalam darah beberapa diantaranya makanan dan olahraga (Fox & Kilvert, 2010). Pada seseorang jika pola makan yang salah dan diikuti dengan olahraga yang salah maka menyebabkan resistensi insulin, sehingga menyebabkan gula darah menjadi tinggi (hiperglikemi) (Kurniadi & Nurrahmani, 2015).

World Health Organization (WHO) mengatakan penderita DM pada tahun 2015 di seluruh dunia ada 415 juta jiwa, dan pada tahun 2040 diperkirakan menjadi 642 juta jiwa, sedangkan adanya prediksi dari Internasional Diabetes Federation (IDF) di Indonesia menempati urutan ke-7 di dunia dengan 8,5 juta

jiwa penderita DM. Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi prevalensi DM di Indonesia yaitu, 6,9%, dimana penderita atas usia ≥ 15 tahun berjumlah 8,5%. Prevalensi DM berdasarkan provinsi di Jawa Timur tahun 2018 dengan diagnosis dari dokter pada semua umur yaitu 2,02% dan jumlah prevalensi DM di Surabaya adalah 3,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan hasil survei pada tahun 2020 pada bulan 1 secara keseluruhan di Puskesmas Pucang Sewu didapatkan jumlah pasien DM tipe 2 adalah 374 jiwa. Pada penelitian dari Masi & Mulyadi, (2017) mengatakan hasil dari penelitian membuktikan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah, dari total responden 75 orang sebanyak 70 responden memiliki kadar gula darah tinggi dan yang memiliki kadar gula normal ada 5 responden, dikarenakan memiliki pola makan yang tidak baik dan juga aktivitas yang kurang.

Kadar gula darah dalam darah akan mudah mengalami kenaikan atau tinggi (hiperglikemia) karena terjadi resistensi insulin akibat pola makan yang salah dan juga dan diikuti olahraga yang salah (Kurniadi & Nurrahmani, 2015). DM tipe 2 pun merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar glukosa darah tinggi (hiperglikemia) (Adi Soelistijo et al., 2015). Menurut Dalimartha & Adrian, (2012) Pola makan dan olahraga yang salah tidak hanya menyebabkan hiperglikemia tetapi bisa mengakibatkan hipoglikemi dimana pasien tidak makan ataupun lambat makan dan juga melakukan olahraga berlebihan sehingga glukosa yang masuk dalam tubuh kurang, sedangkan proses olahraga membutuhkan glukosa sebagai sumber energi. Banyak faktor yang menyebabkan penyakit DM yaitu keturunan atau genetik, obesitas atau

kegemukan, gaya hidup yang salah, pola makan yang salah, kurangnya aktivitas fisik, dan juga stres (Trisnawati & Setyorogo, 2013). Menurut penelitian Sumangkut, Supit, & Onibala, (2013) penderita yang mengalami DM adalah penderita yang menyukai makanan manis, minuman manis dan juga bersoda yang mengandung gula seperti, cake, tart, dodol, dan kue-kue lainnya yang manis-manis dan di konsumsi dengan frekuensi makan dan jam yang salah dan tambah lagi kurangnya gerak karena kesibukan pekerjaan masing-masing orang.

Menurut penelitian yang dilakukan Putri1 & Isfandiari, (2013) mengatakan bahwa pengaturan makan dapat menurunkan kadar gula darah begitupun olahraga dapat menurunkan glukosa dalam darah yang artinya ada hubungannya antara pengaturan makan dengan gula darah maupun hubungan antara olahraga dengan gula darah melalui pemeriksaan kadar gula darah tapi yang acak, begitupun dengan hasil penelitian Ramadhanisa, (2013) mengatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah Hb1c pada pasien DM Tipe 2. Sedangkan penelitian menurut Rachmawati & Donastin, (2018) adanya hubungan tidak signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah dan juga hubungan tidak signifikan antara olahraga dengan kadar gula darah. Berdasarkan penelitian di atas, maka penulis ingin mengetahui hubungan kepatuhan pola makan dan olahraga dengan kadar gula darah puasa pada pasien DM tipe 2. Perbedaan terhadap kadar gula darah puasa, karena kadar gula darah puasa merupakan salah satu pemeriksaan akurat.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kepatuhan pola makan dan olahraga dengan kadar gula puasa pasien diabetes melitus (DM) tipe 2?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dan mampu menjelaskan kepatuhan pola makan dan olahraga dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kepatuhan pola makan pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe 2
2. Mengidentifikasi kepatuhan olahraga pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe 2
3. Mengidentifikasi kadar gula darah puasa pasien DM tipe 2
4. Menganalisis hubungan kepatuhan pola makan dan olahraga dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah dan memperkuat konsep hubungan antara variabel kepatuhan pola makan dan olahraga dengan kadar gula darah puasa.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi responden sebagai tambahan informasi dalam menjaga pola makan dan olahraga agar gula darah dapat terkontrol.

2. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi keluarga sebagai tambahan informasi untuk membantu jika dalam keluarga ada anggota keluarga yang mengalami diabetes melitus tipe 2 dalam menjaga pola makan dan olahraga yang baik

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi untuk masyarakat tentang kepatuhan terhadap pola makan dan olahraga untuk menghindari timbulnya komplikasi diabetes melitus.

4. Bagi Pelayanan kesehatan

Hasil ini dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan promosi kesehatan dalam lingkup asuhan keperawatan medikal bedah

5. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu menambah wawasan pentingnya pola makan dan olahraga yang baik terutama dalam meningkatkan kesehatan pada pasien diabetes melitus.