

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencegahan Diabetes Mellitus pada prinsipnya adalah dengan mengubah gaya hidup yang meliputi olahraga, penurunan berat badan, dan pengaturan pola makan. Dianjurkan melakukan pola makan yang sehat, yakni terdiri dari karbohidrat kompleks, mengandung sedikit lemak jenuh, dan tinggi serat larut. Asupan kalori ditujukan untuk mencapai berat badan ideal. (Febrinasari, dkk, 2020)

Organisasi *Internasional Diabetes Federation (IDF)* memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes mellitus pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 66-79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta tahun 2030 dan 700 di tahun 2045. Indonesia termasuk daftar 10 negara dengan jumlah penderita diabetes (juta) tertinggi 2019 dan masuk dalam urutan ke-7 yaitu 10,7%. (Infodatin,2020)

Peningkatan jumlah penderita dan kejadian kematian yang disebabkan karena penyakit diabetes mellitus dan komplikasi dari Diabetes Mellitus dibutuhkan adanya usaha untuk penanganan dan pencegahan dengan menekankan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat. (Isnaini N, Ratnasari, 2018)

Perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia saat ini berkiblat pada gaya hidup di barat. Hal tersebut mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat merujuk pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol terutama pada makanan cepat saji (*fast food*) yang berdampak komplikasi diabetes. (Fayasari, dkk, 2018).

Semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik, *life style* dan lain-lain. Dalam penelitian yang lain mengungkapkan bahwa perilaku olahraga atau aktivitas fisik yang kurang dari 2 kali seminggu menyebabkan penyakit tidak menular yang ditemukan dimasyarakat yaitu Diabetes Mellitus. (Maharini M, Nugroho E, 2021 sebagaimana dikutip dari Doegondo, 2010).

Hasil Riskesdas yang dilaksanakan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut kab/kota di provinsi Jawa Timur sebesar 2,6%. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes mellitus pada penduduk ≥ 15 tahun pada hasil riskesdas 2013 sebesar 2,1%. (Riskesdas,2018).

Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban Tahun 2021, di kecamatan Tuban termasuk daerah dengan diabetes termasuk tinggi diuraikan dibawah ini:

Tabel 1.1 Jumlah penderita Diabetes Mellitus di wilayah Kabupaten Tuban Tahun 2021.

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah penderita Diabetes Mellitus
1	Kenduruan	Kenduruan	506
2	Bangilan	Bangilan	1144
3	Senori	Senori	459
4	Singgahan	Singgahan	665
5	Montong	Montong	404

6		Jetak	350
7	Parengan	Parengan	0
8		Ponco	420
9	Soko	Soko	479
10		Prambon Tergayang	76
11	Rengel	Rengel	394
12		Prambon Wetan	569
13	Grabagan	Grabagan	189
14	Plumpang	Plumpang	925
15		Klotok	563
16	Widang	Widang	304
17		Comprenng	336
18	Palang	Palang	1924
19		Sumurgung	616
20	Semading	Semanding	1309
21		Wire	650
22	Tuban	Tuban	1892
23		Kebonsari	399
24	Jenu	Jenu	456
25	Merakurak	Merakurak	309
26		Temandang	908
27	Kerek	Kerek	158
28		Gaji	475
29	Tambakboyo	Tambakboyo	1058
30	Jatirogo	Jatirogo	150
31		Kebonharjo	100
32	Bancar	Bulu	279
33		Bancar	142
		Jumlah (Kab / Kota)	18.608

Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban 2021.

Dari data Dinkes Kabupaten Tuban tahun 2021 menunjukkan Puskesmas Tuban menduduki peringkat kedua dari 33 Puskesmas di Kabupaten Tuban untuk kasus Diabetes Mellitus yaitu sebesar 1.892 orang, sedangkan pasien yang berobat di Puskesmas Tuban tahun 2021 didapatkan 104 penderita.

Data dari Puskesmas Tuban, kelurahan Mondokan pada tahun 2021 menempati urutan pertama untuk jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 88 orang. Tingginya angka penderita Diabetes Mellitus disebabkan oleh Pola makan yang tidak teratur menjadi faktor yang sangat berperan terhadap kejadian diabetes

mellitus, dikarenakan semakin tidak teratur pola makannya maka akan semakin memungkinkan orang untuk mengalami kejadian diabetes. (Sibagariang E, Gaol Y, 2022 sebagaimana dikutip dari Eltrikanawati et.al, 2020).

Resiko lain penyebab kejadian diabetes mellitus adalah kurang aktivitas fisik. Gibney menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat berisiko peningkatan berat > 5kg dan memiliki resiko untuk mengidap diabetes mellitus. (Nasution F, dkk, 2021 sebagaimana dikutip dari Breen et.al, 2013)

Diabetes Melitus disebut juga dengan *The Silent Killer* karena sering tidak disadari oleh penderita dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi, baik komplikasi akut maupun kronik selain itu penyakit ini menyerang beberapa organ tubuh dan mengakibatkan berbagai macam keluhan. (Mayasari, Yohana S, 2021).

Komplikasi Diabetes Mellitus dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu komplikasi metabolik akut dan komplikasi vaskular jangka panjang. Komplikasi metabolik Diabetes Mellitus merupakan akibat perubahan yang relatif akut pada konsentrasi glukosa plasma yaitu hipoglikemia dan hiperglikemia. Hipoglikemia adalah gangguan kesehatan yang terjadi ketika kadar glukosa di dalam darah berada di bawah kadar normal. Hipoglikemia adalah komplikasi yang paling umum terjadi pada individu dengan diabetes. Krisis hiperglikemia merupakan komplikasi akut yang dapat terjadi pada Diabetes Mellitus, baik tipe 1 maupun tipe 2. Keadaan tersebut merupakan komplikasi serius yang mungkin terjadi sekalipun pada Diabetes Mellitus yang terkontrol baik. Komplikasi vaskular jangka panjang Diabetes Mellitus meliputi mikroangiopati dan makroangiopati. Adanya pertumbuhan dan kematian sel merupakan dasar terjadinya komplikasi vaskuler, terutama terjadi pada endotel pembuluh darah, sel 40 otot polos

pembuluh darah maupun pada sel mesangial ginjal yang menyebabkan perubahan pada pertumbuhan dan kesintesaan sel. Mikroangiopati merupakan lesi spesifik Diabetes Mellitus yang menyerang kapiler dan arteriol retina (retinopati diabetik), glomerulus ginjal (nefropati diabetik) dan saraf-saraf perifer (neuropati diabetik), otot-otot dan kulit. Makroangiopati diabetik mempunyai gambaran histopatologis berupa aterosklerosis, yang disebabkan karena penimbunan sorbitol dalam intima vaskular. Makroangiopati diabetik dapat menyebabkan penyumbatan vaskuler. (Sulastri, 2022)

Pengaturan makan (diet) dan latihan jasmani selama beberapa waktu (2-4 minggu) tujuannya untuk mengendalikan kadar glukosa dalam darah. Setiap makanan yang mengandung karbohidrat (khususnya gula) merupakan hal yang paling beresiko meningkatkan kadar gula darah. (Jatie K, dkk, 2013)

Upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam mengatasi permasalahan terkait diabetes mellitus yaitu dengan dikeluarkannya program pengendalian diabetes mellitus pada tahun 2008, pelaksanaan program pengendalian diabetes mellitus ditekankan pada promotif dan preventif tanpa mengabaikan kuratif dan rehabilitatif. Untuk meningkatkan cakupan skrining diabetes mellitus, pelayanan skrining masuk kedalam salah satu program standar pelayanan minimal (SPM) bidang kesehatan yaitu indikator pelayanan kesehatan pada usia 15-59 tahun. (Zuriati Z, dkk, 2021)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat di rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran diet dan olahraga pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Mondokan kecamatan Tuban Kabupaten Tuban ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran diet dan olahraga pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Mondokan kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik masyarakat meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan yang menderita Diabetes Mellitus
2. Mengidentifikasi gambaran diet pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus
3. Mengidentifikasi gambaran olahraga pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus
4. Mendeskripsikan gambaran diet dan olahraga pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus berdasarkan karakteristik

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan referensi guna penelitian selanjutnya, dapat menambah pengetahuan peneliti tentang gambaran diet dan olahraga pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Mondokan kecamatan Tuban Kabupaten Tuban, memperkaya ilmu pengetahuan masyarakat khususnya di bidang promosi kesehatan

1.4.2 Bagi Profesi/praktik Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan pada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus dengan patuh terhadap diet dan aktivitas olahraga.

1.4.3 Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan motivasi bagi masyarakat di Kelurahan Mondokan kecamatan Tuban Kabupaten Tuban untuk lebih baik dalam memberikan pendidikan kesehatan khususnya tentang diet dan aktivitas olahraga pada masyarakat yang menderita diabetes melitus.