

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus menjadi penyebab kematian ketiga di Indonesia setelah stroke dan penyakit jantung koroner (Kemenkes, 2023). Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya sehingga terjadi gangguan metabolisme ditandai dengan kenaikan kadar glukosa di dalam darah (hiperglikemia) (PERKENI, 2019).

Berdasarkan data *International Diabetes Feredation* (2022) pada tahun 2021, terdapat peningkatan penderita diabetes melitus dari 463 juta orang pada tahun 2019 menjadi 537 juta orang pada tahun 2021 di kelompok usia 20-79 tahun. Usia tersebut menjadi kelompok rawan diabetes melitus karena peningkatan paparan gaya hidup tidak sehat dan perubahan fisiologis akibat penuaan (Priyatno *et al.*, 2024). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dari Kementerian Kesehatan menunjukkan, prevalensi diabetes melitus pada semua usia penduduk di Indonesia mencapai 1,7% pada tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2024) menyatakan jumlah penderita penyakit diabetes melitus pada tahun 2023 sebanyak 640 ribu orang. Proporsi diabetes terbanyak menurut diagnosis dokter adalah diabetes melitus tipe 2, sebanyak 50,2% dari total penderita diabetes. Dinas Kota Tasikmalaya menyatakan jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2022 yaitu sebanyak 10.997 orang dan mengalami peningkatan

sebanyak 6,6% pada tahun 2023 menjadi 11.782 (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023).

Penyakit diabetes melitus dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, baik kesehatan psikologi maupun fungsi fisik. Dampak jangka pendek diabetes melitus yaitu neuropati diabetes, mudah lelah, gangguan mobilitas, sulit berkonsentrasi, dehidrasi, penurunan berat badan yang signifikan, rasa lapar terus menerus (Setyowati and Santoso, 2019). Dampak jangka panjang yaitu dapat terjadi komplikasi yang dapat mempengaruhi jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan memiliki risiko tinggi mengalami infeksi (Hariani *et al.*, 2020).

Pola hidup memberikan pengaruh signifikan terhadap penyakit diabetes melitus. Penderita diabetes tipe 2 yang memiliki pola hidup yang sehat cenderung mempunyai kadar glukosa darah yang terkontrol (Hariawan, *et al.*, 2019). Gaya hidup yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi energi yang tidak sesuai kebutuhan serta kurang gerak dan olahraga menjadi salah satu faktor kenaikan glukosa darah terus menerus (Herawati, *et al.*, 2020).

Penderita diabetes melitus perlu melakukan manajemen diabetes melitus yang bertujuan untuk mempertahankan kadar glukosa darah terkontrol dengan patuh pada diet, melakukan aktivitas fisik dan terapi. Pengaturan diet diabetes melitus terdiri dari pengaturan tepat 3J yaitu tepat jumlah energi makanan, ketepatan jenis makanan yang dikonsumsi dan ketepatan jadwal makan. Penderita diabetes harus mengikuti pengobatan

yang telah direkomendasikan kepada penderita diabetes (PERKENI, 2021). Kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus merupakan tingkat kesediaan pasien untuk menjalankan pola makan yang dianjurkan oleh petugas kesehatan (Chairani, *et al.*, 2025). Tidak patuh dalam melakukan diet dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara karbohidrat, lemak jenuh, dan serat dalam tubuh yang memicu peningkatan glukosa darah melebihi kerja pankreas (Hariawan, *et al.*, 2019). Penderita diabetes melitus yang patuh terhadap pola diet akan mempunyai kontrol glikemik yang baik dan menjaga kestabilan kadar glukosa darah (Nur Magfiroh *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nursihhah dan Wijaya (2021) di RS Karyamedika Bantargebang Bekasi, mayoritas penderita diabetes tidak patuh terhadap diet yang dianjurkan. Hal ini disebabkan penderita diabetes melitus masih suka mengonsumsi makanan tinggi energi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Halawa, *et al.*, (2023), menjelaskan bahwa pengetahuan, dukungan keluarga dan ekonomi juga merupakan salah satu penyebab kepatuhan diet diabetes melitus pada pasien. Hasil penelitian yang dilakukan Salma *et al.*, (2020), menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus yang tidak patuh diet cenderung memiliki kadar glukosa darah yang tinggi dibandingkan dengan pasien diabetes melitus yang patuh.

Aktivitas fisik merupakan salah satu dari empat pilar penatalaksanaan diet diabetes melitus. Aktivitas fisik dapat memperbaiki sensitivitas insulin dan menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bergerak akan meningkatkan kebutuhan bahan bakar oleh otot yang aktif dengan

menggunakan glukosa dan lemak sebagai bahan bakar utama (Setiati *et al.*, 2014). Aktivitas fisik yang rutin menyebabkan sel akan terlatih dan lebih sensitif terhadap insulin sehingga asupan glukosa yang dibawa ke dalam sel meningkat (Tortora and Derrickson, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan Siregar *et al.* (2023) di RSUD Koja Jakarta, menunjukkan bahwa mayoritas pasien diabetes melitus dengan aktivitas fisik yang rendah mengalami peningkatan kadar gula darah dibandingkan pasien dengan aktivitas fisik tinggi. Perkembangan revolusi industri dan transportasi dapat mempengaruhi aktivitas fisik karena pekerjaan fisik dapat digantikan oleh mesin dan adanya fasilitas transportasi membuat masyarakat enggan berjalan kaki. Hal ini menyebabkan rendahnya aktivitas fisik masyarakat (Hariawan, *et al.*, 2019). Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan glukosa darah di dalam tubuh semakin tidak terkontrol, hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang tinggi dapat membakar energi berlebih dan meningkatkan sensitivitas insulin (Lestari and Laksmi, 2020).

Berdasarkan data rekam medis RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya tahun 2024, penyakit diabetes melitus menempati urutan ketiga terbanyak untuk pasien yang menjalani rawat jalan dengan jumlah pasien sebanyak 546 kasus. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 pasien diabetes melitus di poli rawat jalan RSUD dr. Soekardjo menunjukkan bahwa 7 dari pasien diabetes melitus memiliki kepatuhan diet yang rendah dan 9 dari pasien diabetes melitus memiliki aktivitas fisik yang ringan.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti bermaksud menganalisis adanya “Hubungan Kepatuhan Diet dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Dr. Soekardjo” yang dapat digunakan sebagai upaya preventif bagi masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana hubungan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Poli Rawat Jalan RSUD Dr. Soekardjo?
2. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Poli Rawat Jalan RSUD Dr. Soekardjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk analisis hubungan kepatuhan diet dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Poli Rawat Jalan RSUD Dr. Soekardjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah puasa pasien diabetes melitus tipe 2 di Poli Rawat Jalan RSUD Dr. Soekardjo.

- b. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pasien diabetes melitus tipe 2 di Poli Rawat Jalan RSUD Dr. Soekardjo.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah kadar glukosa puasa darah pasien diabetes melitus tipe 2 pada pasien di Poli Rawat Jalan di RSUD Dr. Soekardjo.

2. Lingkup Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dengan melakukan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini merupakan ilmu yang berhubungan dengan klinis gizi.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah pasien penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. Soekardjo.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024 – Juli 2025

E. Manfaat Penelitian

1. Instansi Terkait

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada instansi terkait, yaitu RSUD Dr. Soekardjo mengenai yang kepatuhan diet dan aktivitas fisik perlu diperhatikan dan dapat dijadikan sebagai bahan untuk meningkatkan pencegahan, pengendalian dan penanggulangan terhadap kadar glukosa darah diabetes melitus.

2. Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pasien dan keluarga pasien RSUD Dr. Soekardjo mengenai penyebab tingginya kadar glukosa darah, sehingga masyarakat dapat melakukan upaya untuk pencegahan kenaikan kadar glukosa darah dan penanggulangan lebih awal agar terhindar dari penyakit diabetes melitus.

3. Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi peneliti lain.