BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan suatu penyakit kronis yang terjadi akibat pancreas tidak dapat membuat insulin yang cukup sehingga ketika tubuh tidak dapat memerlukan insulin yang menerima secara efektif. Insulin ialah hormon yang akan menata gula darah didalam tubuh manusia. DM tipe 2 adalah masalah yang diakibatkan oleh dua aspek utama dari resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas (Murtiningsih, 2021).

Menurut *Internasional Diabetes Federation* (2019), menyebutkan bahwa prevalensi DM Tipe 2 di dunia adalah 61.94% dan telah menjadikan Diabetes mellitus sebagai penyebab kematian urutan ketujuh ditahun 2017 di dunia dari seluruh populasi penyakit, dan diperkirakan akan terus terjadi peningkatan kasus DM tipe 2 dari tahun ketahun (Betteng, 2021).

World Health Organization (WHO) mendeskripsikan prevelensi diabetes mellitus tipe 2 adalah 8,5 % atau sekitar 20,4 juta orang di Indonesia terdiagnosis DM. Prediksi *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan bahwa pada tahun 2019-2030 terdapat kenaikan jumlah pasien DM dari 10,7 juta menjadi 13,7 juta pada tahun (Hariawan, 2019).

Riskesdas Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta mencatat peningkatan prevelensi DM yang meningkat tahun 2015 – 2025 dari 3,5% naik menjadi 5,4% dari jumlah 10,5 juta jiwa (250 ribu) penduduk. Program PTM Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Timur (2021), dalam laporan triwulan 1 dan 2 melaporkan DM berada di urutan kedua terbanyak dengan kunjungan penyakit tidak menular di Jakarta Timur yakni sebesar 57.190 kunjungan (Resti, 2022).

Diabetes melitus tipe 2 juga dapat menimbulkan komplikasi yakni berupa sebuah gangguan yang terjadi pada pembuluh darah di makrovaskuler dan mikrovaskular dan juga terjadinya gangguan pada system saraf atau neuropati. Gangguan tersebut akan terjadi pada penyintas DM tipe 2 yang telah lama maupun yang baru terdiagnosis. Makrovaskular biasanya mengenai organ seperti jantung, otak dan pembuluh darah, begitu juga dengan mikrovaskuler yang biasanya mengenai mata dan ginjal (Subiyanto, 2018).

Penyintas diabetes sebagian besarnya yakni DM tipe 2 dikarenakan hubungan antara kerentanan genetis serta paparan akan lingkungan sekitar. Kebiasaan gaya hidup manusia dengan pola konsumsi makan yang kurang seimbang akibat seseorang tersebut mengalami obesitas karena faktor lingkungannya diduga dapat menambah angka kejadian DM tipe 2. Tidak hanya pola makan yang kurang seimbang , aktivitas fisik juga salah satu dampak dari bertambahnya penyandang DM tipe 2. Aktivitas fisik yang

terarut dapat menambah mutu pembuluh darah seseorang serta dapat memperbagus toleransi glukosa (Awad, 2018).

Gaya hidup penyintas DM tipe 2 biasanya berdampak pada kondisi fisik serta psikis manusia, rangkaian gaya hidup dan minimnya pengetahuan terkait perbuatan hidup sehat yang bisa memicu berbagai konflik kesehatan. Kebiasaan ini dapat memengaruhi kehadiran berbagai macam gaya hidup misalnya pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolestrol tinggi, rokok, alcohol, mengonsumsi makanan yang manis-manis, jarang olahraga, waktu untuk istrahat sedikit dan stress (Hutagalung & Girsang, 2018).

Gaya hidup adalah gaya hidup seseorang yang diekspresikan melalui aktivitas yang dilakukan, minat serta opininya. Gaya hidup ini dapat diartikan sebagai keseluruhan pribadi seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya yang dinyatakan secara langsung dan dengan menampilkan identitas dirinya lewat penggunaan waktu yang dilakukannya sehari-hari. Gaya hidup ini termasuk pola makan dan latihan aktivitas (Dewi & Samuel, 2019).

Diabetes melitus terjadi akibat perilaku hidup yang kurang sehat seperti pola konsumsi makan yang tidak baik yang disebabkan oleh aktivitas seseorang yang membuat mereka memutuskan untuk mengonsumsi makanan yang serba instan atau cepat saji, terlebih makanan yang menyimpan banyak karbohidrat dan glukosa yang melampaui batas, serta kurangnya kegiatan fisik, stress serta kebiasaan merokok (Dafriani, 2017).

Hasil penelitian (Haqiqi Ilham, 2019) yang menyatakan jika gaya hidup penyintas DM tipe 2 menunjukkan bahwa penyintas DM tipe 2 didapati 41,49% penyintas dengan pola makan tidak sehat, 34,15% penyintas dengan kurangnya berolahraga dan 24,94% penyintas yang mengalami stress tidak dapat mengelolanya dengan baik.

Penelitian serupa dari (Richardo, 2021) yang membahas bahwa pola konsumsi makan dan aktivitas fisik pada penyintas diabetes mellitus menunjukkan bahwa angka kejadian DM tipe 2 lebih tinggi pada responden dengan pola makan yang tidak baik yaitu 31,9%, penyintas yang mengalami stress 24,3%, penyintas yang memiliki aktifitas fisik kurang 27,1%, dan penyintas yang merokok sebanyak 17,5%, dari data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penyintas DM khususnya tipe 2 memiliki gaya hidup yang kurang sehat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran gaya hidup pada penyintas Diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih" karena penyintas diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cempaka Putih termasuk 10 penyakit terbanyak di poli PTM dan DM tipe 2 berada diposisi pertama sebanyak 35,6%. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian tentang "Gambaran gaya hidup pada penyintas Diabetes mellitus tipe 2" di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih".

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada penyintas diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih.

1.2.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengidentifikasi karakteristik penyintas diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih berdasarkan umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.
b. Untuk mengidentifikasi gaya hidup : pola makan, aktivitas fisik, stress dan merokok penyintas diabetes melitus di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Gambaran Gaya Hidup (pola makan, aktivitas fisik, stress dan merokok) Pada Penyintas Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih".

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini akan membahas tentang gambaran gaya hidup pada penyintas diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dengan karakteristik usia, jenis kelamin dan tingkat

pendidikan. Area penelitian ini mencakup ilmu Keperawatan Medikal Bedah (KMB).

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Akademi Keperawatan RS PGI Cikini

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Mahasiswa khususnya dalam Akademik Keperawatan RS PGI Cikini untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada penyintas diabetes mellitus tipe II serta dapat memberikan informasi kepada penyintas DM melalui penyuluhan tentang gaya hidup penyintas penyakit DM dan melakukan kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk melaksanakan hal tersebut.

2. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini dapat berguna bagi untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang gambaran gaya hidup pada penyintas diabetes melitus tipe 2, serta dapat berguna sebagai bahan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam menambah informasi dan pengetahuan terkait gaya hidup penyintas diabetes melitus tipe 2.

4. Bagi Puskesmas

   Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bisa menjadi bahan acuan bagi pihak puskesmas dalam melakukan edukasi terkait gaya hidup terhadap penyintas diabetes melitus tipe 2 diwilayah tersebut.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil pada penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti berikutnya yang berhubungan dengan masalah penyintas diabetes melitus tipe 2.