

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus menurut Soegondo (2011) merupakan kumpulan gejala pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin atau resistensi insulin yang progresif. Keadaan ini ditandai dengan ketidakmampuan organ menggunakan insulin, sehingga insulin tidak bisa berfungsi optimal dalam mengatur metabolisme glukosa. Akibatnya, kadar glukosa darah meningkat atau disebut dengan kejadian hiperglikemi.

Pada tahun 2014, Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) memperkirakan sejumlah 422 juta orang dewasa menderita penyakit diabetes melitus. Prevalensi angka ini meningkat sebanyak 3,8% sejak pencatatan pada tahun 1980 lalu dari 108 juta penderita. Pada tahun 2015, Indonesia ditetapkan sebagai negara yang menempati peringkat ke tujuh di dunia sebagai negara dengan prevalensi pasien diabetes terbanyak (IDF Atlas, 2015). Adapun di Indonesia, diabetes melitus telah menjadi salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian tertinggi dari empat penyakit tidak menular lainnya (WHO Global Reports, 2016). Ini sesuai dengan data Kementerian Kesehatan Indonesia yang menunjukkan diabetes melitus menduduki persentase sebesar 6,7%. Di Indonesia, Jawa Timur merupakan provinsi yang mempunyai laju pertumbuhan penduduk paling banyak. Data dari Riskesdas (2018) selanjutnya menunjukkan bahwa provinsi Jawa Timur menempati posisi kelima dengan persentase penyakit diabetes melitus tertinggi setelah DKI Jakarta, Di Yogyakarta, Sulawesi Utara, dan Kalimantan Timur. Persentase ini mengalami peningkatan sebesar 2,6% pada 2018 dari 2,1% pada 2013.

Secara khusus, diabetes melitus juga menjadi 10 besar penyakit tidak menular di kabupaten Jombang. Ini ditunjukkan dengan persentase yang mencapai lebih dari 2,5% penduduk Jombang yang didiagnosis menderita diabetes melitus. Angka ini lebih tinggi dari angka yang telah ditentukan pada provinsi Jawa Timur sendiri untuk penderita diabetes melitus sebesar 2,02% (Riskesdas, 2018). Peningkatan prevalensi pasien diabetes melitus setiap tahunnya dipengaruhi oleh

gaya hidup yang tidak baik, sehingga memodifikasi gaya hidup seperti latihan fisik dan mengatur pola makan dengan baik sangat diperlukan.

Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh Smeltzer dan Bare (2008) bahwa pola makan dan latihan fisik memegang peran utama dalam penatalaksanaan pasien DM tipe 2. Berdasarkan hal tersebut, Suiraoaka (2012) mengemukakan bahwa pada penderita diabetes melitus tipe 2, program diet dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi lemak dan menurunkan berat badan. Hal ini karena diet memainkan peran penting dalam menjaga kontrol glikemik yang baik dan mencegah komplikasi mikro dan makrovaskular. Menurut Tjokroprawiro (2006), program diet bagi penderita DM adalah pengaturan makan yang diberikan kepada penderita penyakit DM tipe 2, dimana diet yang dilakukan sudah tepat dan sesuai dengan ketentuan jumlah kalori yang dikonsumsi dalam satu hari, tepat jadwal dan tepat jenis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Isfandiari (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengaturan makan dengan rerata kadar gula darah acak. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Bistara (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang kuat antara pola makan dengan kadar gula darah. Hasil penelitian Nurayati dan Adriani (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa penderita Diabetes Melitus tipe 2. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut, maka terdapat pengaruh pola makan serta aktivitas fisik terhadap kadar gula darah. Sehingga dapat dimungkinkan adanya pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Aulia Jombang”**. Penelitian ini diharapkan dapat diketahui bahwa pola makan serta aktivitas fisik yang baik akan menurunkan kadar gula darah secara efektif.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah pola makan dan aktivitas fisik berpengaruh pada penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang?”

## **1.3. Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, maka secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan dan aktivitas fisik pada penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Sementara itu, tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang.
2. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang.
3. Untuk mengetahui pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Dapat mengetahui pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang.
2. Dapat memberi ilmu pengetahuan bagi pembaca dan peneliti terkait pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa menambah informasi kepada masyarakat tentang pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik Aulia Jombang.

