

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perilaku gaya hidup orang saat ini banyak memandang rendah sisi kesehatan, seperti diet lemak tinggi, tinggi garam, tinggi gula, tinggi kalori dan gaya hidup sehat. Ini merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan jumlah penyakit degeneratif di masyarakat (Susilowati dan Waskita, 2019). Penyakit degeneratif yang perlu untuk dipertimbangkan yaitu diabetes mellitus. Diabetes mellitus adalah masalah berbahaya di seluruh dunia karena semakin meningkat di masa depan (Nurayati & Adriani, 2017). Peningkatan jumlah orang dewasa dengan diabetes tipe 2 disebabkan oleh peningkatan faktor risiko seperti kurang olahraga, makanan tinggi serat, merokok, makanan berlemak tinggi, makanan tinggi karbohidrat. Karena alasan ini merupakan masalah utama dalam populasi banyak penyakit degeneratif yang sebenarnya dapat diperlambat atau dihilangkan melalui perbaikan gaya hidup.

Menurut American Diabetes Association (ADA), Diabetes Mellitus dapat dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu DM tipe 1 & tipe 2, DM kehamilan, dan DM jenis lainnya. Ada berbagai jenis, DM tipe 2 dengan lebih dari 90 hingga 95%, salah satu jenis yang paling umum (Colberg et al., 2016). Penyakit diabetes ditandai oleh resistensi insulin dengan terjadinya defisiensi insulin relatif. Pada diabetes mellitus di tegakkan bila kadar glukosa darah puasa > 200 mg/dl dengan gejala sering haus, sering lapar, sering BAK dalam jumlah banyak dan berat badan menurun (ADA, 2019).

Kejadian diabetes mellitus dapat kita jumpai di seluruh dunia baik negara maju dan negara berkembang, salah satunya termasuk negara Indonesia. Menurut Federasi Diabetes Internasional (FDI), sekitar 463 Juta orang pada usia 20-79 tahun di seluruh dunia akan menderita diabetes pada 2019 (IDF, 2019). Sedangkan menurut laporan WHO 2018, 135 juta orang menderita penyakit DM

pada tahun 2010 dan meningkat 1,5 kali di tahun 2017 dibandingkan tahun 2010. Pada 2015, Indonesia berada di urutan ketujuh dengan 10 juta pasien (WHO, 2018). Bahkan pada tahun 2018, prevalensi DM di wilayah DKI Jakarta pada usia dewasa (55-64 tahun) memiliki angka (3,4%) (Riskesdas, 2018).

Meningkatnya prevalensi disebabkan oleh faktor perubahan pola hidup karena seseorang mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. Di gaya hidup saat ini orang dewasa makan makanan cepat saji dengan kalori sangat tinggi, kadar gula, lemak dan kolesterol tinggi, yang disebut makanan cepat saji atau junk food. Semakin banyak makanan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan resiko diabetes mellitus (Yuniastuti & Kuswardinah, 2020). Pada diet harian yang sehat dan seimbang harus dipertimbangkan untuk menjaga berat badan ideal. Kebiasaan makan orang dengan diabetes mellitus tipe 2 dirancang untuk menolong pasien meningkatkan tata cara makan mereka sehingga mereka bisa menjaga gula darah mereka dalam batas normal karena hiperglikemia (peningkatan gula darah) (ANITA, 2018). Oleh karena itu, perawatan diet dengan diabetes mellitus tipe 2 sangat berperan penting untuk menormalkan kadar gula darah pada diabetes dan untuk mencegah berbagai jenis komplikasi akibat penyakit tersebut. (Nuraini & Supriatna, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dolongseda (2016) mengatakan memiliki pola makan tidak baik dapat meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh dikarenakan frekuensi makan yang tidak teratur pada penderita diabetes mellitus tipe II. Jika terlalu banyak memasukan makanan kedalam tubuh, maka glukosa akan sulit masuk kedalam sel dan meningkatkan kadar glukosa darah.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh dengan tujuan meningkatkan dan mengeluarkan stamina atau energi. Aktivitas fisik berperan dalam mengontrol gula darah tubuh dengan cara mengubah glukosa menjadi energi. Meningkatkan aktivitas fisik memiliki manfaat bagi tubuh karena dapat menurunkan tekanan darah, menjaga berat badan, meningkatkan kekuatan dan gula darah. Aktivitas fisik memiliki 3 kategori yaitu, aktivitas rendah dilakukan <60 menit seperti (berdiri, berjalan perlahan, dan bermain). Pada aktivitas sedang sekitar 30-60 menit dengan batas waktu (1-2 kali dalam 7 hari) seperti (berenang, bersepeda, dan berkebun), sedangkan aktivitas tinggi dilakukan sekitar 75 menit seperti

(berjalan cepat, naik tangga, berlari, latihan aerobik dan berolahraga) (Listiana, Mulyasari, & Paundrianagari, 2015). Latihan aerobik dan aktivitas fisik sangat meningkatkan kadar gula dalam darah pada diabetes tipe 2, terutama ketika aktivitas dilakukan setidaknya 150 menit per minggu. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Rachmawati et al, (2015) menunjukkan bahwa penderita DM Tipe II yang memiliki aktivitas fisik ringan kemungkinan mempunyai risiko kadar gula darah tidak terkontrol daripada melakukan aktivitas fisik sedang. Selain itu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan mempengaruhi kadar gula darah. Peningkatan penggunaan glukosa oleh otot akan meningkat saat seseorang melakukan aktivitas fisik yang tinggi atau sedang. Hal tersebut disebabkan glukosa endogen akan ditingkatkan untuk menjaga agar kadar gula di dalam darah tetap seimbang. Pada keadaan normal, keseimbangan kadar gula darah tersebut dapat dicapai oleh berbagai mekanisme dari sistem saraf, regulasi glukosa dan keadaan hormonal.

Butuh waktu lama untuk mengendalikan diabetes mellitus. Untuk alasan ini, diperlukan kerja sama antara berbagai pihak, seperti pasien, kerabat, dokter, dan tim kesehatan lainnya. Perhimpunan Endokrin di Indonesia (PERKENI) menyatakan bahwa empat pilar kesuksesan diperlukan untuk mengatasi diabetes: pendidikan, nutrisi, aktivitas dan pengobatan (Situmeang, Sinaga, & Simamora, 2019). Keberhasilan proses manajemen DM ditentukan oleh kepatuhan pasien terhadap manajemen aktivitas fisik dan pola makan. Pada analisis atau penjabaran di atas bahwa peneliti tertarik untuk membuat produk untuk di jadikan sebagai sumber informasi pada pasien diabetes mellitus tipe II untuk mengontrol kadar glukosa darah supaya tidak terjadi komplikasi, produk ini berupa via booklet yang berjudul “Panduan Praktis Diet Dan Kegiatan Fisik Pasien Diabetes Mellitus Tipe II”.

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dibuatnya produk ini adalah sebagai bahan informasi untuk pasien diabetes mellitus tipe 2 terkait pola makan dan aktivitas fisik sehingga dapat mengontrol kadar glukosa darah dengan teratur.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pola makan yang dapat di konsumsi oleh pasien Diabetes Mellitus tipe 2
- b. Menganalisis aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2
- c. Membuat produk akhir berupa booklet yang berisi konsep diabetes mellitus tipe 2, konsep pola makan, konsep aktivitas fisik dan tips hidup sehat.

I.3 Target Luaran

- a. Target luaran dari produk yang dihasilkan yaitu booklet,yang akan mendapatkan sertifikat HKI
- b. Proposal laporan akhir KIAN yang telah disetujui