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 (ADA, 2017).

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 425 Juta orang di seluruh dunia akan menderita diabetes pada 2017 (IDF, 2017). 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 DMdi 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). Penelitian yang dilakukan oleh Haimoto et al. (2018) menyatakan bahwa diet rendah karbohidrat dapat menurunkan kadar HbA1c pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Penelitian berikutnya yang dikemukakan oleh Zuriga et al.(2014) mengemukakan bahwa konsumsi karbohidrat yang terlalu tinggi dikaitkan dengan gula darah puasa dan kadar HbA1c yang tinggi, dimana konsumsi tinggi biji-bijian olahan dapat menyebabkan hiperglikemia yang lebih besar.

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 7,15 kali lebih besar mempunyai risiko kadar gula darah tidak terkontrol daripada melakukan aktivitas fisik sedang.

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 (PERKENDI) 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. Menurut beberapa penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan tinjauan literatur untuk mempelajari "Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kadar Glukosa Darah Klien Diabetes Mellitus Tipe II Sebuah Literature Review".

I.2 Tujuan Review

- a. Untuk menelaah jurnal yang terkait dengan masalah pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2 .
- b. Untuk memberikan informasi tentang pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2.
- c. Untuk mendapatkan gambaran tentang apa yang telah dipelajari oleh peneliti sebelumnya.

I.3 Manfaat Penulisan

I.3.1 Manfaat Teoritis

Penulisan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi mengenai pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2 .

1.3.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Informasi dalam penulisan ini diharapkan dapat berguna bagi instansi pendidikan sebagai laporan akhir evidence based mahasiswa S1 Keperawatan bahwa masih ada yang belum tahu mengenai pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2.

b. Bagi Masyarakat

Penulisan ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat sebagai sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2.

I.4 Pertanyaan Review

Perumusan pertanyaan *evidence based practice* menggunakan metode PICO istilah ini merujuk pada: P (*Population*), I (*Intervention*), C (*Comparison*), O (*Outcome*) (Dharma, 2015)

a. P (*Population/Patient*)

klien dewasa yang mengalami diabetes melitus tipe 2

b. I (*Intervention/Indicator*)

Intervention/Indicator disini adalah mengetahui pola makan dan aktivitas fisik

c. C (*Comparison*)

Membandingkan intervensi dengan peningkatan kadar glukosa darah

d. O (*Outcome*)

Hasil akhir penerapan evidence based practice ini adalah pada faktor resiko pola makan dan aktivitas fisik

Berdasarkan metode PICO diatas dapat dibuat pertanyaan review yaitu: “Bagaimana menurut berbagai studi sebelumnya tentang pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe II”.