

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Indonesia merupakan Negara kepulauan yang memiliki ratusan juta penduduk. Hal ini menyebabkan meningkatnya beban yang ditanggung Indonesia, tidak terkecuali beban di bidang kesehatan. Salah satu masalah kesehatan terbesar di Indonesia yaitu masalah penyakit tidak menular¹. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018, penyakit tidak menular yang paling besar yaitu berasal dari penyakit darah tinggi, jantung koroner, kolesterol dan Diabetes Mellitus. Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang memiliki peningkatan angka kesakitan yang signifikan. Negara Indonesia merupakan negara peringkat kelima dalam jumlah penderita diabetes terbesar di dunia^{2, 6}.

Diabetes Mellitus merupakan penyakit degeneratif yang berkaitan dengan usia. Penyakit degeneratif berkaitan dengan kondisi organ memburuk dari waktu ke waktu, dan salah satu faktor risiko Diabetes Mellitus yaitu umur ≥ 45 tahun³. Hal ini menyebabkan Diabetes Mellitus dikaitkan dengan penyakit pada orang tua atau lansia. Namun seiring bertambahnya waktu beberapa penelitian terbaru menunjukkan berubahnya prevalensi Diabetes Mellitus di usia muda.

Berdasarkan Data dari National Diabetes Statistics Report CDC, secara global terdapat peningkatan jumlah kasus Diabetes Mellitus usia dewasa (18-44 tahun). Prevalensi kasus Diabetes Mellitus usia 18-44 tahun meningkat dari 4,1% pada tahun 2014 menjadi 4,2% pada tahun 2020^{4,5}. Hal ini diperkuat oleh IDF dimana penderita Diabetes usia 20-24 secara global terdapat 1,4% tahun pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2021 menjadi sebesar 2,2%⁶. Berdasarkan Riskesdas Indonesia prevalensi Diabetes Mellitus usia 15-44 tahun di Indonesia meningkat dari 0.3% di tahun 2007 menjadi 0,45% di tahun 2018^{2,7}.

Berdasarkan Riskesdas Provinsi Jambi terjadi peningkatan prevalensi Diabetes Mellitus usia 15-44 tahun. Pada tahun 2013 jumlah penderita Diabetes Mellitus usia 15-44 tahun di Provinsi Jambi sebesar 0,36% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi sebesar 0,58%. Pada tahun 2021 terdapat 0,4% penderita Diabetes Mellitus berumur 20-44 tahun di Kota Jambi, jumlah tersebut tidak berubah

dibandingkan dengan penderita Diabetes Mellitus umur 20-44 tahun Kota Jambi tahun 2019. Pada tahun 2021 Puskesmas Kebun Handil menjadi Puskesmas dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus terbesar pada umur 20-44 tahun yaitu sebesar 1,14%⁸.

Diabetes Mellitus merupakan suatu kondisi dimana pankreas tidak dapat memproduksi insulin dengan efektif. Saat jumlah hormon insulin tidak optimal akan berdampak pada tingginya kadar gula darah dalam tubuh. Jika hal ini terjadi terus menerus akan menyebabkan kerusakan berat pada organ tubuh seperti jantung, saraf, ginjal, pembuluh darah, dan mata⁹. Diabetes Mellitus yang paling sering terjadi yaitu Diabetes Mellitus tipe 2, tipe ini umumnya terjadi pada usia tua dan dewasa¹⁰.

Menurut Kemenkes faktor risiko Diabetes Mellitus tipe 2 dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang dapat diubah (*modifiabel*) dan faktor yang tidak dapat diubah (*non modifiable*). Faktor yang tidak dapat diubah merupakan faktor yang melekat atau berkaitan dengan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, genetik, ras/etnik. Faktor yang dapat diubah merupakan faktor yang dapat dihindari sehingga dapat mengurangi risiko seperti berat badan, pola makan, aktivitas fisik, merokok, stress, dan hipertensi. Faktor yang dapat diubah biasanya berkaitan dengan gaya/pola hidup.

Berdasarkan Perkeni tahun 2021 terdapat beberapa gaya hidup yang menyebabkan Diabetes Mellitus yaitu pola makan, aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol¹¹. Gaya hidup merupakan jalan atau pilihan hidup seseorang yang dapat mencerminkan perilaku dalam masyarakat. Gaya hidup memiliki arti sama dengan kebiasaan sehari-hari (*habits*). Kebiasaan buruk sehari-hari dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit tidak menular¹².

Seiring dengan berkembangnya zaman, perubahan zaman ke arah yang moderen (*modernisasi*) menyebabkan berubahnya gaya hidup. Modernisasi dapat memberikan dampak negatif diantaranya malas bergerak, dan perubahan pola makan^{13,14}. Era modernisasi menyebabkan berkurangnya aktivitas yang disebabkan ketergantungan terhadap ponsel pintar (*smart phone*), yang dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk browsing, melihat video di youtube, game online, dan aktif di sosial media¹⁴. Perubahan pola makan pada era modernisasi membuat pola

makan tradisional berubah ke arah makanan cepat saji ¹³. Perubahan perilaku ini dapat diperparah dengan program pembatasan sosial pada masa pandemi. Pembatasan sosial menyebabkan meningkatnya gaya hidup berisiko seperti berkurangnya aktivitas fisik, meningkatnya konsumsi makanan manis.

Berdasarkan sebuah penelitian terkini yang dilakukan oleh Xie, secara global prevalensi Diabetes Mellitus tipe 2 pada usia dewasa (18-44 tahun) terus meningkat, hal ini menyebabkan Diabetes Mellitus tipe 2 pada usia dini harus menjadi perhatian dan menjadi masalah global ¹⁵. Perubahan ini tidak jauh disebabkan perubahan zaman yang semakin modern. Modernisasi dapat mengubah perilaku dan pola hidup masyarakat berusia lebih muda menjadi berisiko terhadap Diabetes Mellitus. Hal ini dapat dilihat dengan terus meningkatnya prevalensi penderita Diabetes Mellitus pada usia ≤ 45 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyanigrum gaya hidup sedentari memiliki hubungan dengan diabetes mellitus pada dewasa muda, dan meningkatkan risiko diabetes mellitus 1,55 kali pada dewasa muda (25-35 tahun).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Takahara terdapat perubahan gaya hidup (aktivitas fisik dan pola makan) selama pandemi. Aktivitas fisik menurun sebesar 26,3% dan 79,9% perubahannya dibawah oleh pengaruh pandemi. Sedangkan pola makan meningkat sebesar 15% dan 63% peningkatan disebabkan oleh pengaruh pandemi ¹⁶. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Sijabat tentang Perubahan Perilaku Remaja Selama Pandemi Covid-19, mendapatkan hasil terjadinya penurunan aktivitas fisik (58%) pada saat pandemi dan meningkatnya perilaku sedentary lifestyle (menonton, penggunaan sosial media, dan bersantai). Pada pola konsumsi terdapat peningkatan konsumsi makanan manis (36%), konsumsi minuman manis (41,3%), konsumsi minuman alkohol 2-4 kali/bulan (5,3%), dan merokok (6,7%) sesudah pandemi ¹⁷.

Berdasarkan penelitian di RS. Bhayangkara Kota Makassar terdapat hubungan antara hubungan Gaya hidup terhadap kejadian Diabetes Mellitus dengan nilai korelasi kebiasaan merokok ($p=0,42$), aktivitas fisik ($p=0,027$), dan pola makan ($p=0,010$) dengan kejadian Diabetes Mellitus ¹⁸. Hal ini sejalan dengan penelitaian Megarizky yang mendapatkan hasil adanya hubungan antara lifestyle terhadap risiko Diabetes Mellitus ¹⁹.

Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan jumlah yang sesuai dapat mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh. Aktivitas fisik merupakan melakukan pergerakan jasmani yang yang diperankan oleh otot pada tubuh ²⁰. Proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Kota Jambi sebesar 48,39%, lebih besar dibandingkan proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 taun di Provinsi Jambi sebesar 42,39%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Klinik Asri Wound Care memiliki hasil $p=0,001$ dan nilai korelasi $r=-0,431$. Disimpulkan terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah dalam tubuh dengan nilai korelasi berpola negatif yang dartikan semakin besar aktivitas fisik dilakukan, maka semakin rendah kadar gula sewaktu pada darah ²¹.

Pola makan merupakan pola konsumsi terhadap makanan yang dilakukan sehari-hari. Pola makanan yang tidak benar dapat menimbulkan beberapa gangguan seperti kadar gula tinggi, tekanan darah meningkat, dan kolesterol tinggi ²². Jika seseorang yang terlalu berlebihan dalam mengonsumsi karbohidrat dapat meningkatkan risiko terhadap Diabetes Mellitus, hal ini disebabkan oleh tingginya zat gula dalam karbohidrat ²³. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hariawan dkk, terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian Diabetes Mellitus dengan nilai $p=0,02$ ²⁴.

Merokok dapat meningkatkan risiko resistensi insulin baik pada individu sehat maupun individu dengan diabetes Mellitus. Resistensi insulin dapat terjadi, sebagian, dari peningkatan sekresi hormon yang diinduksi nikotin seperti kortisol, katekolamin, dan hormon pertumbuhan yang menetralkan aksi insulin, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan insulin ²⁵. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hermawan, terdapat hubungan antara merokok dengan kejadian Diabetes Mellitus. Orang yang merokok 5 kali lebih berisiko terkena Diabetes dibandingkan orang yang tidak merokok ²⁶.

Minuman beralkohol merupakan semua jenis minuman yang mengandung etanol yang disebut juga *grain alcohol*. Konsumsi alkohol memberikan dampak kepada beberapa penyakit. Dalam dalam aksinya, alkohol dapat menyebabkan gangguan organ tubuh melalui mekanisme mengurangi trombosis (pembekuan darah) pada konsumsi sedikit dan menyebabkan penggumpalan darah pada konsumsi berlebihan, mengganggu dinding arteri terbesar dipembuluh darah, dan

menurunkan kadar insulin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Venkatachalam mendapatkan hasil konsumsi alkohol dapat menyebabkan 4,2 kali lebih berisiko terhadap Diabetes Mellitus ($OR=4,21$)²⁷.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Umur 20-44 Tahun Pada Masa Pandemi Di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi Tahun 2023”.

1. 2 Rumusan masalah

Pada tahun 2021 kejadian Diabetes Melitus umur 20-40 tahun terbesar di Kota Jambi terdapat di Puskesmas Kebun Handil Jambi. Terdapat sebesar 1,14% penduduk berumur 20-44 tahun pada wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil terdiagnosis Diabetes Mellitus, jumlah tersebut meningkat dari tahun 2019 yaitu sebesar 0,5%. Diabetes Mellitus dapat menyebabkan komplikasi akut pada penderitanya seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, gangguan pembuluh darah, gangguan penglihatan dan katarak. Diabetes Mellitus tipe 2 merupakan penyakit yang sangat berkaitan dengan gaya hidup dimana perubahan gaya hidup yang termoderenisasi menyebabkan meningkatnya risiko terhadap Diabetes Mellitus.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara Gaya Hidup Terhadap Diabetes Mellitus tipe 2 Usia 20-44 tahun di Puskesmas Kebun Handil?”.

1. 3 Tujuan

1. 3. 1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitan ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, merokok, dan konsumsi alkohol) terhadap kejadian Diabetes Mellitus pada masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi.

1. 3. 2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan karakteristik pasien meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan, status perkawinan, aktivitas fisik, pola makan, perilaku merokok, dan perilaku konsumsi alkohol terhadap kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 berdasarkan kelompok kasus dan kontrol di

Masyarakat Wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

- b. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di Masyarakat Wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.
- c. Mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di Masyarakat Wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.
- d. Mengetahui hubungan perilaku merokok terhadap kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di Masyarakat Wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.
- e. Mengetahui hubungan perilaku konsumsi alkohol terhadap kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di Masyarakat Wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

1. 4 Manfaat

1. 4. 1 Bagi puskesmas

Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi masukan dan informasi tambahan bagi Puskesmas terutama program pengendalian penyakit tidak menular terkait gaya hidup yang mempengaruhi Diabetes Mellitus tipe 2.

1. 4. 2 Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi wadah pengembangan wawasan dan pengalaman bagi peneliti dan bisa menjadi referensi terhadap peneliti selanjutnya untuk menambah ruang lingkup dari penelitian mengenai gaya hidup dan Diabetes Mellitus.

1. 4. 3 Bagi institusi

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi untuk menambah informasi, khususnya tentang gaya hidup yang mempengaruhi Diabetes Mellitus.

1. 4. 4 Bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi dan mengembangkan informasi terhadap daerah setempat, agar meningkatnya

kesadaran untuk melaksanakan gaya hidup yang sehat dan mengurangi risiko terhadap Diabetes Mellitus di tengah masyarakat.