

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular menjadi perhatian terhadap masalah kesehatan nasional maupun dunia saat ini. Menurut *World Health Organization* (WHO), kematian akibat penyakit tidak menular diperkirakan terus meningkat di seluruh dunia. Beberapa penelitian membuktikan bahwa masa remaja sebagai periode penting dalam pengembangan penyakit tidak menular di usia dewasa. Menurut (American Diabetes Association, 2014), menyatakan bahwa diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai oleh hiperglikemia karena gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes melitus dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe yakni, diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2, Diabetes melitus gestasional dan diabetes melitus tipe lain. Beberapa tipe diabetes melitus yang ada, diabetes melitus tipe 2 merupakan jenis yang paling banyak ditemukan sejumlah 90 - 95% (Permenkes, 2020).

Diabetes melitus merupakan penyebab kematian terbesar urutan ke-3 di Indonesia dengan persentase 6,7 persen. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi diabetes melitus di Indonesia sebesar 1,5%, sedangkan Riskesdas tahun 2018 mencapai 2,0%, artinya prevalensi diabetes melitus di Indonesia meningkat sebesar 0,5%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Provinsi Jawa Timur masuk dalam 10 besar prevalensi penderita diabetes se-Indonesia atau menempati urutan ke 5 dengan prevalensi 2,6%. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi diabetes melitus di Kabupaten Malang pada penduduk usia lebih dari 15 tahun sebesar 1,81% (Rikesdas, 2018). Sedangkan prevalensi kejadian prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang pada siswi kelas 10 sebanyak 5,1%. Perhitungan prevalensi di SMAN 1 Lawang didapatkan dari hasil skrining yang dilakukan pada siswi kelas 10.

Meningkatnya prevalensi prediabetes dan diabetes melitus dikarenakan adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang menjadi serba instan. Perkembangan zaman berbasis teknologi serta adanya

pandemi *covid* juga ikut mempengaruhi gaya hidup masyarakat terutama remaja. Perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di Indonesia. Pada era modern saat ini kehidupan semakin dipermudah dengan adanya teknologi dan sarana transportasi yang membuat seseorang lebih cenderung untuk memiliki aktivitas yang rendah. Rendahnya aktivitas di rumah memicu seseorang untuk lebih banyak menonton televisi atau duduk di depan laptop, menggunakan hp serta duduk bersantai, ditambah peningkatan frekuensi makan dan rendahnya minat untuk melakukan olahraga. Selain itu aktivitas fisik juga dapat untuk mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi diabetes mellitus (Arania et al., 2021).

Aktivitas fisik secara langsung berhubungan dengan kecepatan pemulihan gula darah otot. Saat melakukan aktivitas fisik, otot menggunakan glukosa yang disimpannya sehingga glukosa yang tersimpan akan berkurang. Pada saat itu untuk mengisi kekurangan tersebut otot mengambil glukosa di dalam darah sehingga glukosa di dalam darah menurun yang mana hal tersebut dapat meningkatkan kontrol gula darah. Sejalan dengan penelitian (Supriyanto et al., 2022) terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar glukosa darah menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar glukosa darah setelah dilakukan aktivitas fisik berupa jalan kaki. Penelitian tersebut berjudul Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021.

Berdasarkan latar belakang tersebut, terkait dengan masalah dan prevalensi prediabetes dan diabetes melitus pada remaja yang semakin meningkat maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pendampingan Terkait Aktivitas Fisik dengan kadar glukosa darah terhadap kejadian prediabetes dan diabetes melitus pada kelompok remaja di SMAN 1 Lawang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet* terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet* terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.
- b. Menganalisis tingkat aktivitas fisik kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.
- c. Mengetahui kadar glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa pendampingan terkait aktivitas fisik kepada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.
- d. Menganalisis pengaruh *pre-post* pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet* terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan penulis dan pembaca serta dapat meningkatkan kontribusi petugas medis khususnya dalam memberikan edukasi pada seseorang yang termasuk dalam kategori prediabetes agar tidak menjadi diabetes melitus.

2. Manfaat Praktis

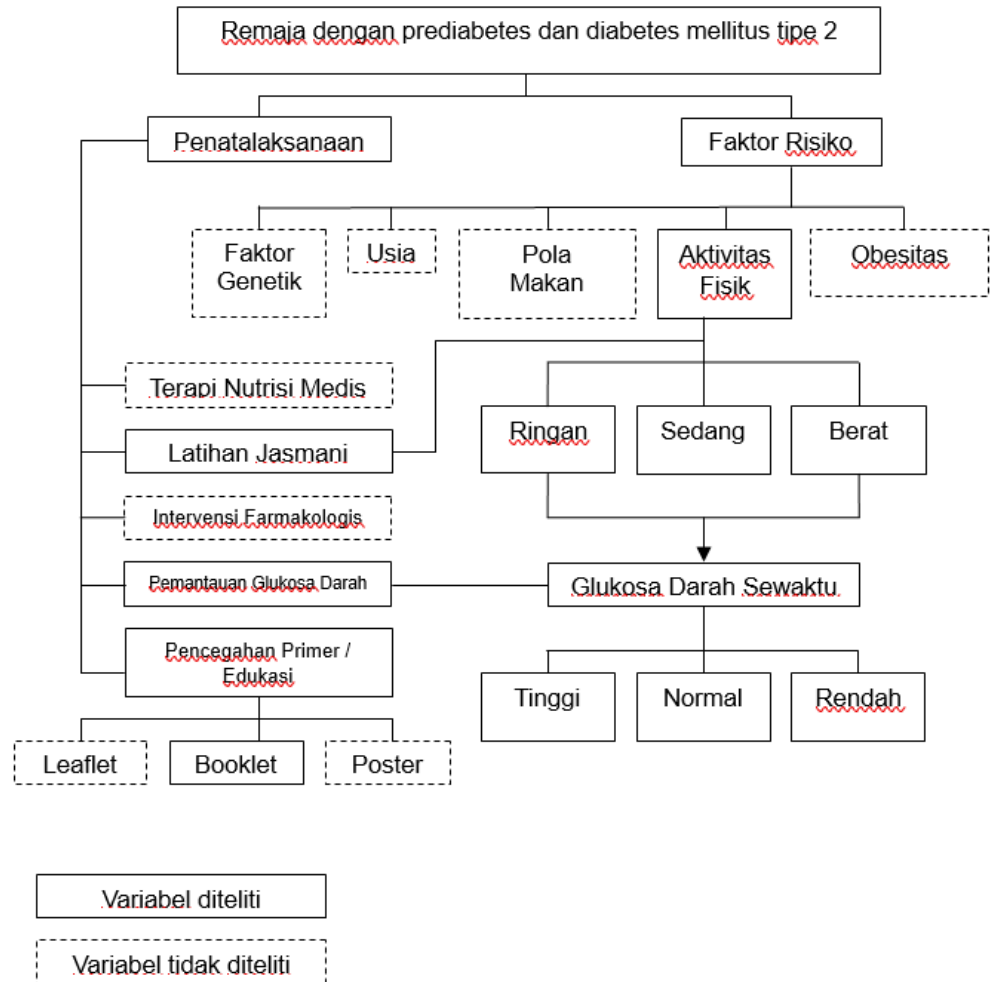
a. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai nilai tambah keustakaan institusi dalam bidang gizi klinik utamanya masalah Penyakit Tidak Menular (PTM).

b. Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan juga penerapan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

F. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet* terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus.