

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Non-Communicable Disease juga dikenal sebagai kelainan tidak menular, adalah penyakit kronis yang berkembang secara bertahap dan disebabkan oleh gabungan variabel perilaku, fisiologis, lingkungan, dan genetik (Chairunnisa, 2020). Diabetes adalah suatu kondisi metabolisme yang disebabkan karena kadar gula darah yang meningkat akibat dari kelainan pada sekresi insulin (Yusnanda et al, 2019). Dalam penelitian Yusnanda et al (2019) menuliskan bahwa menurut penelitian terbaru yang dilakukan oleh para profesional medis, selain variabel keturunan (genetik) yang dapat meningkatkan faktor risiko Diabetes Melitus, faktor lain seperti pilihan gaya hidup dan pengaruh lingkungan juga dapat berdampak. Jika digabungkan dengan sifat-sifat bawaan lainnya termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat, kurang aktif bergerak, merokok, dan obesitas, seseorang dengan gen Diabetes Mellitus dapat menularkan penyakit ini kepada keturunannya (Yusnanda et al., 2019).

Dari data yang berada di *World Health Organization* (WHO) (2022) menunjukkan terjadinya kematian setiap tahunnya 41 juta atau 74% disebabkan karena penyakit tidak menular, diabetes menempati urutan keempat penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian dengan jumlah 2,0 juta.

Menurut statistik dari studi *Global Burden of Disease* dalam Atlas Diabetes Melitus jumlah penderita diabetes melitus di dunia pada tahun 2013 mencapai 382 juta orang pada usia pra lansia antara 45-59 tahun, yang diprediksi akan meningkat 55% atau menjadi 592 juta orang pada tahun 2035. Data dari *Federasi Diabetes Internasional* (IDF) (2019) prevalensi usia yang terkena diabetes mellitus secara global tahun 2019 sekitar 9,3 % orang dewasa berusia 20-79 tahun atau 463 juta dan akan terus meningkat. Menurut Federasi Diabetes Internasional (IDF) atlas 2019, Indonesia menempati urutan ke 7 di dunia dengan jumlah kasus (10,7) juta. Didukung dari data Riskesdas (2018) prevalensi penyakit diabetes melitus di Indonesia berdasarkan kelompok usia yaitu pada usia 45-54 tahun sebanyak 3,9% dan untuk usia 55-64 sebanyak 63%. Di Jawa Timur memiliki prevalensi tertinggi ke-lima provinsi dengan penyakit diabetes melitus dengan kisaran 1,25%. Prevalensi Diabetes di Jawa Timur 2,1% lebih tinggi dari pada prevalensi DM nasional 1,5%. Data dari Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2013 jumlah prevalensi penderita diabetes melitus di Kabupaten Nganjuk sebesar 1,7% dari total penduduk yaitu 1,046 juta jiwa.

Dari hasil studi pendahuluan penulis mendapatkan data prevalensi penyakit DM di wilayah Pukesmas Rejoso tahun 2023 yaitu 2,6% dari total jumlah penduduk 1.438 jiwa. Di RW 03 dan RW 04 memiliki data pra lansia yang berisiko terkena penyakit DM sebanyak 36 orang, data tersebut diperoleh dari hasil skrining yang dilakukan oleh peneliti.

Usia pralansia yang didefinisikan pada rentang usia 45–59 tahun dikaitkan dengan menurunnya kemampuan jaringan dalam memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi organ tubuh. Kelompok usia ini juga dikaitkan dengan perubahan anatomi, fisiologis, dan biomekanik sel tubuh yang berdampak pada fungsi sel jaringan dan organ tubuh (Anis et al., 2021). Kelompok yang berisiko menderita penyakit diabetes mellitus tipe 2 adalah usia diatas 45 tahun (D'Adamo & Caprio, 2011).

Banyak faktor yang mempengaruhi meningkatnya angka kesakitan diabetes pada usia pra lansia, faktor yang tidak dapat dimodifikasi (tidak dapat diubah) dan faktor yang dapat dimodifikasi (dapat diubah) (Widiasari et al., 2021). Faktor yang dapat dimodifikasi antara lain perilaku merokok, kurang olahraga, obesitas atau kelebihan berat badan dengan BMI ≥ 25 kg/m², hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, dan yang terpenting, pola makan yang tidak sehat, yang memiliki kandungan glukosa tinggi dan kandungan serat yang rendah meningkatkan risiko terjadinya pradiabetes, diabetes, atau intoleransi glukosa (Widiasari et al., 2021)

Pola makan merupakan suatu cara untuk mengontrol seberapa banyak makanan yang dikonsumsi guna menjaga kesehatan, memastikan tercukupinya nutrisi, dan menghentikan berkembangnya penyakit (Amaliyah et al., 2021). Ketika kadar gula darah meningkat akibat kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti terlalu banyak mengonsumsi gula manis, karbohidrat dan camilan, pankreas tidak dapat mengatur kadar gula darah secara efektif. Hal ini dapat menyebabkan pra-Diabetes, yang dapat berkembang menjadi Diabetes Milletus Tipe 2 jika pengobatan tidak dilakukan (Wilda, 2015).

Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia, riwayat keluarga, riwayat menderita diabetes melitus gestasional (Widiasari et al., 2021). Salah satu faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya diabetes melitus adalah genetika atau riwayat penyakit dalam keluarga. Karena gen diwariskan dari orang tua, maka riwayat diabetes melitus dalam keluarga diturunkan dari orang tua ke anak dan bahkan dapat mempengaruhi cicit atau cucu. meskipun risikonya sangat kecil (Santosa et al., 2017). Seseorang yang memiliki riwayat keluarga menderita diabetes melitus lebih rentan dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat diabetes melitus. Jika salah satu orang tua atau saudara kandung menderita diabetes, kemungkinan terkena diabetes melitus tipe II meningkat dua hingga enam kali lipat (Santosa et al., 2017).

Sebagian besar pasien diabetes tipe 1 memiliki kerabat yang menderita penyakit tersebut, yaitu sekitar 50% kasus. Wanita lebih besar kemungkinannya terkena Diabetes Mellitus dibandingkan pria, hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar penderita penyakit ini adalah wanita. -Laki-laki, hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perempuan lebih mungkin mengalami peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI) dibandingkan laki-laki, yang berarti bahwa variabel keturunan atau hereditas sangatlah penting (Santosa et al., 2017). Faktor genetik atau keturunan dalam keluarga, diawali dengan mutasi genetik sel beta pankreas yang dibawa dari orang tua penderita diabetes melitus tipe 2, turut berperan dalam patogenesis diabetes melitus tipe 2. Mutasi genetik ini mempengaruhi terganggunya fungsi sel beta pankreas dalam memproduksi insulin, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan insulin dalam

mengatur glukosa darah (Sun et al., 2014). Dibandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki riwayat keluarga diabetes tipe 2, anak pertama yang memiliki riwayat penyakit ini menunjukkan stimulasi produksi insulin oleh glukosa 25% lebih besar (Paramita & Lestari, 2019)

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novita & Efrianti (2023) dan Ningrum et al., (2021) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan diabetes melitus pada pra lansia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keturunan dan obesitas dengan kejadian diabetes melitus. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Delfina et al. (2021) mengenai analisis determinan faktor risiko kejadian diabetes melitus menunjukkan bahwa faktor risiko yang memiliki pengaruh terhadap kejadian diabetes melitus adalah pola makan tidak sehat, usia, aktivitas fisik, merokok, dislipidemia, dan hipertensi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh R. Wahyuni et al., (2019), berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penelitian ada hubungan pola makan terhadap kadar gula darah pada penderita DM. Hasil penelitian Kurniasari et al., (2021), adalah adanya hubungan pola makan dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di pukesmas madukoro kotabumi lampung utara tahun 2019.

Dengan melihat dampak yang akan terjadi jika prevalensi kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 terus meningkat, maka diperlukannya suatu upaya dalam menangani dan mencegah hal tersebut terjadi. Pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan mengendalikan faktor risiko terjadinya diabetes mellitus dengan memperbaiki gaya hidup dengan menjaga pola makan yang baik dengan mengurangi makanan yang mengandung glukosa tinggi, aktivitas

fisik yang mencukupi, tidak merokok, dan menjaga berat badan , serta selalu memeriksakan kadar gula darah seara berkala sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap penyakit diabetes mellitus.(Isnaini & Ratnasari, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, faktor penyebab terjadinya penyakit gula pada pra lansia salah satunya adalah dengan adanya riwayat keturunan penyakit diabetes mellitus dari keluarga dan faktor pola makan yang kurang baik yang dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit diabetes melitus. Pada penelitian terdahulu mengemukakan bahwa terjadinya diabetes mellitus berpengaruh lebih tinggi pada keluarga yang mempunyai riwayat keturunan diabetes dari pada yang tidak mempunyai keturunan diabetes dan ditambah dengan pola makan yang tidak sehat sebagai faktor terjadinya peningkatan kadar gula darah dalam jangka waktu lama yang bila dibiarkan dapat menyebabkan penyakit diabetes mellitus, sehingga untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia yang beresiko diabetes melitus, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pra Lansia Dengan Risiko DM Di RW 03 Dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia Dengan Risiko DM Di RW 03 Dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi pola makan pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk.

1.3.2.2 Mengidentifikasi kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk

1.3.2.3 Menganalisis hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menjadikan suatu tambahan pengetahuan, wawasan, ilmu dan upaya dalam mengantisipasi terjadinya diabetes mellitus dengan membangun mindset hidup sehat dengan memperhatikan pola makan pada pra lansia dengan risiko DM.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan penambahan ilmu dan informasi bagi perpustakaan dan dapat dibaca oleh semua warga Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pra Lansia Dengan Risiko DM.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadikan motivasi dan tambahan informasi untuk peneliti selanjutnya mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pra Lansia Dengan Risiko DM.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hasil penelitian yang sudah dilakukan dan menambah pengetahuan bagi pra lansia agar masyarakat dapat meningkatkan kesehatan dengan menerapkan pola makan sehat sehingga dapat menjaga kestabilan kadar gula darah.