

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan kelompok penyakit metabolik yang ditandai oleh hiperglikemia kronis akibat gangguan pada sekresi insulin, fungsi insulin, atau keduanya. Kondisi ini menyebabkan penurunan efektifitas insulin pada jaringan target, sehingga mengakibatkan gangguan metabolisme karbohidrat (Adelita et al., 2020). Diabetes mellitus (DM) merupakan kondisi di mana tubuh tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai dengan kebutuhan atau tidak dapat memanfaatkan insulin yang dihasilkan secara optimal, sehingga menyebabkan peningkatan kadar gula darah melebihi batas normal (Indriyani et al., 2023).

Prevalensi DM di dunia mencapai 536,6 juta jiwa, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 783,2 juta jiwa pada tahun 2045. Cina menduduki peringkat teratas sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak, yakni sekitar 140,9 juta jiwa. Sementara itu, Indonesia berada di peringkat kelima dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak di Asia Tenggara, dengan total sebanyak 19,5 juta jiwa. Diperkirakan, jumlah ini akan meningkat menjadi 28,6 juta jiwa (IDF, 2022).

Prevalensi DM di Jawa Tengah pada tahun 2023, mencapai 624.082 jiwa yang terbagi ke dalam 35 Kabupaten. Peningkatan ini berkontribusi terhadap tingginya angka kasus diabetes melitus di wilayah tersebut (Dinkes Jateng, 2023) Ini menunjukkan bahwa DM menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling dominan di Jawa Tengah, tersebar di seluruh kabupaten dan kota, dengan beberapa daerah menunjukkan peningkatan signifikan. Salah satu kabupaten dengan angka kasus DM yang tinggi adalah di Kabupaten Karanganyar, pada tahun yang sama, tercatat sebanyak 17.141 jiwa penderita diabetes mellitus menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar (Dinkes Karanganyar, 2023). Di antara seluruh Kecamatan di

Karanganyar, Kecamatan Ngargoyoso mencatat sebanyak 749 jiwa penderita DM dan pada tahun 2024 Desa Berjo tercatat sebanyak 842 penderita DM, meskipun secara geografis dikenal sebagai daerah pegunungan dengan aktivitas fisik masyarakat yang tinggi. Berikut tabel yang menunjukkan jumlah penderita DM berdasarkan Kecamatan dan Puskesmas di Kabupaten Karanganyar :

Tabel 1. 1 Data Penderita DM di Puskesmas Kabupaten Karanganyar

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah penderita DM
1	Jumantono	Jumantono	1.208
2	Karanganyar	Karanganyar	1.233
3	Jenawi	Jenawi	464
4	Gondangrejo	Gondangrejo	1.682
5	Matesih	Matesih	531
6	Jatiyoso	Jatiyoso	456
7	Jaten	Jaten I	773
		Jaten II	812
8	Kebakkramat	Kebakkramat I	759
		Kebakkramat II	541
9	Jatipuro	Jatipuro	701
10	Ngargoyoso	Ngargoyoso	749
11	Tasikmadu	Tasikmadu	1.413
12	Kerjo	Kerjo	714
13	Tawangmangu	Tawangmangu	843
14	Karangpandan	Karangpandan	792
15	Jumapolo	Jumapolo	886
16	Colomadu	Colomadu I	905
		Colomadu II	679
17	Mojogedang	Mojogedang I	678
		Mojogedang II	322
Jumlah (kab/Kota)			17.141

Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar Tahun 2023

Angka kejadian diabetes mellitus yang tinggi disebabkan oleh interaksi faktor genetik dan lingkungan. Secara genetik, variasi pada gen yang mengatur insulin dan metabolisme glukosa meningkatkan risiko penyakit ini, sementara faktor lingkungan seperti gaya hidup tidak sehat, minim aktivitas fisik 87,5 % , Pola makan yang buruk 87,5 % , serta konsumsi berlebihan makanan olahan dan gula turut memperburuk situasi. Selain itu, kebiasaan seperti konsumsi alkohol, merokok, dan obesitas juga merupakan pemicu penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, di

mana gejala awalnya muncul secara perlahan dan dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius apabila tidak segera diatasi (Siregar & Sembiring, 2023).

Diabetes melitus (DM) yang tidak dikendalikan dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak serius bagi kesehatan. Dampak tersebut meliputi gangguan pada pembuluh darah besar (makrovaskular), seperti penyakit jantung koroner dan stroke, serta gangguan pada pembuluh darah kecil (mikrovaskular) yang dapat menyebabkan komplikasi pada mata (retinopati), ginjal (nefropati), dan saraf (neuropati). Kerusakan pada sistem saraf juga dapat menyebabkan gangguan sensorik dan motorik, yang berisiko menimbulkan luka sulit sembuh hingga amputasi. Oleh karena itu, salah satu cara efektif untuk mencegah dampak tersebut adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat memicu perkembangan DM (Yuni M & Patimah, 2023).

Diabetes mellitus dapat dicegah dengan pola hidup sehat, salah satunya melalui pola makan yang baik. Sebanyak 86,36% dari 110 responden menerapkan pola makan yang sehat. Pola makan yang baik terbukti efektif dalam mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus (Suratun et al., 2023). Dari 90 responden, sebanyak 54 orang (54%) memiliki pola makan yang baik, sementara 36 orang (36%) memiliki pola makan yang kurang baik. Sebanyak 59 orang (65,6%) responden berhasil menjaga kadar gula darah dalam kondisi normal, 16 responden (17,8%) memiliki kontrol sedang, dan 15 orang (15%) menunjukkan kontrol yang buruk. Mayoritas responden dengan pola makan sehat mampu menjaga kadar gula darah secara optimal (Rahayu & Khoiroh, 2020).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pencegahan diabetes mellitus. Dari penelitian terhadap 1.426 wanita berusia 20 hingga 24 tahun, ditemukan bahwa 23,73% responden terdiagnosis diabetes, dan 21,17% memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebanyak 82,73% responden

tercatat melakukan olahraga dengan intensitas rendah, yang menunjukkan bahwa meskipun ada aktivitas fisik, frekuensi dan intensitasnya perlu ditingkatkan untuk mengurangi risiko diabetes (Ramadhani et al., 2022).

Merokok diketahui sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko diabetes. Dari 110 responden yang disurvei, 72 responden (65,45%) yang merokok juga mengidap diabetes. Sementara itu, 14 responden (12,73%) yang tidak merokok menderita diabetes, 18 responden (16,36%) merokok tetapi tidak menderita diabetes, dan 14 responden lainnya (12,73%) tidak merokok serta tidak mengidap diabetes (Making et al., 2023).

Konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor yang dapat memicu perkembangan diabetes mellitus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 256 responden (57,3%) mengkonsumsi alkohol, dengan frekuensi konsumsi yang bervariasi, yaitu 153 responden (34,2%) mengkonsumsi alkohol secara rutin, 143 responden (31,1%) sering mengkonsumsi alkohol, 153 responden (34,2%) kadang-kadang mengkonsumsi, 9 responden (2%) pernah mengkonsumsi, dan 256 responden (57,3%) tidak pernah mengkonsumsi alkohol (Maspupah et al., 2022).

Tabel 1. 2 Jumlah RW di Desa Berjo

No	RW	Jumlah jiwa
1.	RW 1	440
2.	RW 2	390
3.	RW 3	540
4.	RW 4	400
5.	RW 5	280
6.	RW 6	480
7.	RW 7	258
8.	RW 8	575
9.	RW 9	400
10.	RW 10	439
11.	RW 11	480
12.	RW 12	290
13.	RW 13	428
14.	RW 14	380
15.	RW 15	457
Total :		6.237

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 Januari 2025 dengan melibatkan 10 responden, sebanyak 50% responden sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan garam, seperti teh manis tiga kali sehari, gorengan sebagai camilan, serta roti manis. Selain itu, 20% responden merupakan perokok, 10% responden diketahui mengonsumsi alkohol, dan 40% responden mengaku jarang atau kurang berolahraga secara rutin. Sementara itu, hanya 30% responden yang telah mulai menerapkan pola hidup sehat, namun intensitas aktivitas fisiknya masih tergolong rendah. Desa Berjo terdiri atas 15 Rukun Warga (RW), di mana RW 4 memiliki total penduduk sebanyak 400 jiwa yang terbagi ke dalam empat Rukun Tetangga (RT), dengan rincian RT 1 dihuni oleh 95 jiwa, RT 2 sebanyak 115 jiwa, RT 3 berjumlah 80 jiwa, dan RT 4 memiliki 100 jiwa.

Upaya yang dilakukan untuk mencegah DM meliputi penyuluhan kesehatan secara berkala, pelaksanaan program Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) untuk skrining dini faktor risiko DM, serta promosi gaya hidup sehat kepada masyarakat. Selain itu, Puskesmas juga menyediakan layanan pemeriksaan kadar gula darah secara gratis atau terjangkau, sebagai bagian dari deteksi dini dan pengendalian penyakit.

Peneliti memilih Kecamatan Ngargoyoso sebagai lokasi penelitian meskipun angka penderita Diabetes Mellitus (DM) tertinggi berada di Kecamatan Gondangrejo. Alasan pemilihan ini didasarkan pada karakteristik masyarakat Ngargoyoso, yang mayoritas bekerja sebagai petani dan memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi serta jenis makanan berbasis hasil pertanian, yang berpotensi menjadi faktor protektif terhadap DM dan berdasarkan hasil studi pendahuluan, di Desa Berjo, yang terletak di Kecamatan Ngargoyoso, masih terdapat masyarakat yang mengonsumsi alkohol, yang merupakan salah satu faktor risiko DM. Kontras antara gaya hidup sehat yang didukung oleh aktivitas bertani dengan kebiasaan konsumsi alkohol menjadi aspek yang menarik untuk diteliti, terutama dalam melihat peran pola hidup sehat dalam pencegahan DM. Selain itu, lingkungan pedesaan yang lebih alami serta akses terhadap layanan

kesehatan yang berbeda dibandingkan dengan daerah perkotaan dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai strategi masyarakat dalam menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, Desa Berjo dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang unik dan relevan dengan tujuan penelitian mengenai pola hidup sehat dalam pencegahan DM.

Pola makan dan gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan penyakit DM. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta konsumsi zat adiktif seperti rokok dan alkohol dapat meningkatkan risiko terkena DM. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Januari 2025 melalui wawancara terhadap 10 responden di Desa Berjo menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum menerapkan pola hidup sehat secara optimal. Lima responden mengaku sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan garam, seperti teh manis tiga kali terkadang 4 sampai 5 kali sehari, gorengan sebagai camilan, serta roti manis. Satu responden menyatakan jarang berolahraga dan sering merokok, sedangkan satu lainnya juga mengonsumsi alkohol. Hanya tiga responden yang mulai menerapkan pola makan sehat dan berolahraga, meskipun intensitasnya masih rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes mellitus pada masyarakat Di Desa Berjo Kecamatan Ngargoyoso”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan rumusan masalah yang di kaji dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes mellitus pada masyarakat di Desa Berjo Kecamatan Ngargoyoso .

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes mellitus pada masyarakat di Desa Berjo Kecamatan Ngargoyoso

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia pada masyarakat di Desa Berjo
- b. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada masyarakat di Desa Berjo
- c. Mengidentifikasi gambaran pola hidup sehat berdasarkan makan dalam pencegahan Diabetes Mellitus pada masyarakat di Desa Berjo
- d. Mengidentifikasi gambaran pola hidup sehat berdasarkan aktivitas fisik dalam pencegahan Diabetes Mellitus pada masyarakat di Desa Berjo
- e. Mengidentifikasi gambaran pola hidup sehat berdasarkan kebiasaan merokok dalam pencegahan Diabetes Mellitus pada masyarakat di Desa Berjo
- f. Mengidentifikasi gambaran pola hidup sehat berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dalam pencegahan Diabetes Mellitus pada masyarakat di Desa Berjo

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden

Dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat untuk mencegah diabetes melitus

2. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi untuk penelitian lanjutan tentang pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes

3. Bagi universitas

Memperluas wawasan akademik mahasiswa dan dosen dalam bidang kesehatan preventif.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 3 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Fatmona et al. (2023)	Gambaran tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes militus tipe 2 di puskesmas perawatan siko	1. Sama -sama meneliti tentang pencegahan diabetes	1. Perbedaan dengan peneliti saat ini adalah pada variable Penelitian saya lebih meneliti ke pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes millitus
2	Khotami (2023)	Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Usia dan Riwayat Keluarga DM dengan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Usia Dewasa Muda	1. Sama-sama meneliti tentang pencegahan diabetes	1. Perbedaan dengan peneliti saat ini adalah pada variable saya meneliti pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes millitus
3	Fitriyani & Kurniasari (2022)	Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Remaja	1. Sama-sama meneliti tentang pencegahan diabetes millitus	1. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah pada variable saya lebih meneliti tentang pola hidup sehat dalam pencegahan diabetes millitus