

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) dan hipertensi merupakan dua penyakit tidak menular yang hingga kini masih menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan global. Kedua penyakit ini sering disebut sebagai “silent killer” karena berkembang secara perlahan tanpa gejala yang jelas namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. DM ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi atau kerja insulin, sedangkan hipertensi ditandai dengan tekanan darah yang terus meningkat secara persisten di atas batas normal. Kombinasi antara kedua penyakit ini memperbesar risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular dan kematian dini apabila tidak dikontrol dengan baik.

Di Indonesia sendiri, prevalensi DM dan hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahun. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi DM yang terdiagnosis oleh dokter mencapai 2%, sementara hipertensi mencapai 34,1%. Namun angka ini diyakini belum mencerminkan kondisi sebenarnya karena masih banyak masyarakat yang belum menyadari dirinya menderita penyakit tersebut. Kementerian Kesehatan RI (2023) juga melaporkan bahwa gaya hidup modern, seperti pola makan tinggi lemak dan gula, kurangnya aktivitas fisik, stres berkepanjangan, serta kualitas tidur yang buruk, menjadi penyumbang utama meningkatnya kasus penyakit tidak menular di masyarakat.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diabetes melitus masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Di Provinsi Sumatera Utara dan salah satunya Kota Medan merupakan jumlah penderita diabetes melitus yang tinggi. Salah satu puskesmas dengan beban DM tertinggi di Kota Medan adalah UPT Puskesmas Medan Johor. Berdasarkan data profil kesehatan yang sama, Puskesmas Medan Johor mencatatkan jumlah penderita DM sebanyak 1.782 orang, yang menempatkannya pada peringkat ke-7 dari 41 puskesmas se-Kota Medan berdasarkan jumlah penderita DM terbanyak. Angka ini jauh di atas rata-rata jumlah penderita per puskesmas, yaitu sekitar 1.078 orang. Sementara itu, berdasarkan data UPT Puskesmas Medan Johor tahun 2025, jumlah kunjungan pasien diabetes melitus mencapai 1.255 pasien. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diabetes melitus masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian, terutama karena tingginya risiko terjadinya hipertensi sebagai komplikasi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan penderita.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki peran signifikan terhadap risiko hipertensi pada pasien DM. Misalnya, penelitian Tawali (2023) menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi pada pasien DM, sedangkan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kontrol glukosa darah. Kombinasi antara kurangnya olahraga dan gangguan tidur bahkan dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga 1,5 kali lipat pada pasien diabetes.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Puskemas Johor catatan kasus

penderita DM dan Hipertensi di Puskesmas Medan Johor selama periode Januari hingga Juni 2025 menunjukkan adanya fluktuasi yang signifikan. Selama periode Januari hingga Juni 2025, tercatat 974 pasien Diabetes Melitus (DM), dengan jumlah kasus tertinggi terjadi pada bulan Maret sebanyak 312 pasien dan terendah pada bulan Juni sebanyak 43 pasien, sedangkan untuk kasus Hipertensi tercatat total 1.681 pasien, di mana angka tertinggi terjadi pada bulan Februari dengan 497 pasien dan angka terendah juga terjadi pada bulan Juni dengan 154 pasien, sehingga secara umum kedua penyakit menunjukkan penurunan jumlah kasus pada akhir periode pengamatan.

Kondisi ini menjadi latar belakang penting bagi penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko atau mengevaluasi program yang telah berjalan, demi perbaikan kontrol penyakit dan peningkatan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh. Maka berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Risiko Hipertensi pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Medan Johor Tahun 2025.”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Medan Johor?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana aktivitas fisik dan

kualitas tidur berhubungan terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus yang terdaftar di Puskesmas Medan Johor tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Medan Johor.
2. Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Medan Johor.
3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Medan Johor.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian (Puskesmas Medan Johor)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi Puskesmas Medan Johor dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini memberikan peningkatan kesadaran pasien terhadap kondisi kesehatannya, mendorong mereka untuk lebih aktif memantau tekanan darah dan memperbaiki gaya hidupnya

1.4.3 Bagi Akademik

Penelitian ini memberikan tambahan literatur ilmiah mengenai hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik dan tidur) dengan risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi bagi penelitian baru terkait penyakit Diabetes Mellitus dan Hipertensi serta diharapkan memberikan tambahan literatur ilmiah mengenai hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik dan tidur) dengan risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus.