BAB I
PENDAHULUAN

Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) adalah kondisi metabolik jangka panjang yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi secara terus-menerus akibat masalah pada sekresi insulin, efektivitas insulin, atau kedua-duanya. Penyakit ini dapat memengaruhi orang dari semua usia, jenis kelamin, dan lokasi geografis, sehingga menjadi salah satu faktor penyebab utama sakit dan kematian di seluruh dunia. Secara internasional, diabetes memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan dan perekonomian, baik untuk individu maupun sistem kesehatan (Hossain et al., 2024).

Secara global, sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes melitus tertinggi adalah India, Tiongkok, Amerika Serikat, Indonesia, Jepang, Pakistan, Rusia, Brasil, Italia, dan Bangladesh. Dominasi negara-negara tersebut mencerminkan bahwa diabetes melitus tidak lagi menjadi masalah kesehatan lokal, melainkan telah berkembang menjadi isu kesehatan dunia. Sebagian besar penderita diabetes berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang mencakup hampir 80% dari total kasus dabetes global, termasuk beberapa negara dengan beban kasus tertinggi. Negara-negara tersebut juga menunjukkan laju peningkatan prevalensi yang lebih cepat dibandingkan negara berpenghasilan tinggi. Diperkirakan pada tahun 2030 jumlah penyandang diabetes secara global akan mencapai sekitar 643 juta orang, dengan kontribusi peningkatan terbesar berasal dari negara-negara berkembang. Kondisi ini menegaskan bahwa negara-negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi akan terus menjadi pusat utama beban penyakit diabetes melitus di dunia (Hossain et al., 2024).

Indonesia adalah salah satu dari 21 negara yang tergabung dalam wilayah International Diabetes Federation (IDF) dengan jumlah penderita diabetes melitus yang sangat signifikan. Secara internasional, IDF melaporkan bahwa sekitar 425 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes melitus, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 629 juta pada tahun 2045 jika tidak ada tindakan pencegahan dan pengendalian yang efektif. Peningkatan ini menunjukkan bahwa

diabetes melitus adalah masalah kesehatan dunia yang penting dan memerlukan perhatian yang serius dari berbagai pihak (Ilmiah & Pencerah, 2022).

Provinsi Sumatera Utara adalah salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki tingkat kejadian diabetes melitus yang cukup tinggi. Menurut informasi dari Kementerian Kesehatan, diagnosis diabetes melitus oleh tenaga medis di provinsi ini mencapai sekitar 2,3%, menjadikannya salah satu dari sepuluh provinsi dengan prevalensi diabetes tertinggi di Indonesia. Angka kasus diabetes melitus di Sumatera Utara juga menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara mencatat bahwa pada tahun 2019 jumlah penderita diabetes melitus mencapai 249. 519 orang, tetapi hanya 144. 521 individu (57,92%) yang memperoleh akses terhadap layanan kesehatan, sementara 104. 998 orang lainnya belum menerima pengobatan (kasmiati et al 2023, 2021).

Kondisi depresi kerap ditemukan pada orang yang menderita diabetes tipe 2, depresi adalah masalah emosional yang mengakibatkan hilangnya semangat, penurunan daya juang, perasaan sedih, rasa tidak aman, serta keletihan yang berlebihan. Individu yang mengalami depresi sering merasa bersalah dan melihat masa depan dengan pandangan yang suram seperti kurangya minat, redahnya rasa percaya diri, tidur yang tidak berkualitas, kehilangan nafsu makan, kelelahan, serta kesulitan dalam berkosentrasi (Ariyani & Badaruddin, 2022).

Penelitian naratif menunjukkan bahwa aktifitas fisik dapat mengurangi kemungkinan timbulnya depresi di masa datang.salah satu analisis meta dari studi prospektif mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan individu yang kurang aktif secara fisik, mereka yang lebih aktif memiliki risiko 17% (95% Cl, 12%-21%) yang lebih rendah untuk mengalami depresi. Tinjauan sistematik dan analisis meta mengenai kaitan antara aktivitas fisik dan depresi ini menunjukkan adanya dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dari aktivitas fisik, bahkan jika dilakukan pada tingkat di bawah anjuran kesehatan masyarakat. Jadi, para profesional kesehatan sebaiknya mendorong peningkatan aktivitas fisik demi meningkatkan kesehatan mental (Pearce et al., 2022)

Salah satu tindakan non-farmakologis yang dapat mengurangi tingkat depresi pada pasien diabetes adalah melakukan aktivitas fisik, terutama aktivitas

fisik rekreasi (Recreational Physical Activity/RPA). Aktivitas fisik telah terbukti memberikan keuntungan psikologis dengan meningkatkan rasa percaya diri, kontrol terhadap kesehatan, serta dukungan sosial saat dilakukan dalam kelompok. Selain itu, secara biologis, kegiatan fisik dapat meningkatkan produksi neurotransmiter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin yang berfungsi dalam pengaturan suasana hati (Yang & Liu, 2025).

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat depresi pada pasien diabetes ?

Tujuan Penelitian

Tujuan khusus

Mengetahui hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima ?

Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui tingkat aktifitas pada pasien diabetes melitus di RSU. Royal Prima Medan
2. Untuk mengetahui tingkat depresi pada pasien diabetes melitus
3. Untuk Mengetahui hubungan tingkat aktifitas fisik dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus

Manfaat Penelitian

Institusi Pendidikan

Manfaat untuk institusi pendidikan hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan referensi akademis untuk institusi pendidikan, terutama dalam perkembangan ilmu disektor kesehatan dan keperawatan yang berhubungan dengan hubungan antara kondisi psikologis pasien diabetes melitus. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai materi pembelajaran dan serta landasan bagi mahasiswa lain untuk mengembangkan studi yang berkaitan dengan manajemen diabetes dan kesehatan mental.

Tempat Penelitian

Untuk RSU Royal Prima Medan, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan mengenai hubungan antara aktifitas fisik dan tingkat depresi

pada pasien diabetes melitus,wawasan ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan terutama dalam memberikan edukasi kepada pasien tentang pentingya aktifitas fisik sebagai bagian dari pengelola diabetes dan pencegahan masalah psikolog termasuk depresi.

Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi atau data awal bagi penelitian berikutnya yang melakukan riset dan tema yang serupa, penelitian yang akan dating dapat mengembangkan riset dengan berbagai variable lain, jumlah sampel yang lebih besar, metode penelitian yang lebih beragam, atau menambah faktor lain yang berkaian dengan depresi pada pasien diabetes mellitus, sehingga bias memperkaya kajian ilmiah dibidang kesehatan.