

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus bersifat progresif dan memerlukan pengelolaan jangka panjang. Apabila tidak terkontrol, Diabetes Melitus dapat menimbulkan komplikasi pada berbagai organ seperti penyakit kardiovaskular, gangguan ginjal, neuropati, retinopati, serta luka kronis yang berisiko mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Purwandari et al., 2022). Salah satu determinan yang berperan penting terhadap Diabetes Melitus tipe 2 adalah gaya hidup. Gaya hidup mencakup kebiasaan dan perilaku sehari-hari seperti pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, manajemen stress serta kebiasaan merokok (Sekarbumi et al., 2025).

Secara global, prevalensi Diabetes Melitus telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan menjadi krisis kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Berdasarkan laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan dipublikasikan dalam jurnal *The Lancet* pada tahun 2024, jumlah kasus Diabetes pada orang dewasa di seluruh dunia meningkat drastis, lebih dari dua kali lipat dibandingkan sekitar 200 juta orang pada tahun 1990 menjadi sekitar 828 juta orang juga menjadi salah satu penyebab utama mortalitas. Pada tahun 2021 saja, Diabetes secara langsung menyebabkan sekitar 1,5 hingga 2 juta kematian di seluruh dunia, dan hampir separuh dari kematian tersebut terjadi secara prematur pada individu yang berusia di bawah 70 tahun (WHO, 2023). Peningkatan kasus ini mayoritas adalah Diabetes Melitus tipe 2 yang sangat erat kaitannya dengan peningkatan

tingkat obesitas, diet tidak sehat, dan gaya hidup sedentari di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah.

Kondisi global tersebut sejalan dengan situasi kesehatan di Indonesia yang juga menghadapi beban ganda penyakit, dengan pergeseran tajam menuju penyakit tidak menular (PTM). Menurut laporan dari International Diabetes Federation (IDF) Atlas edisi ke-10 tahun 2021, Indonesia menempati peringkat kelima di dunia dengan jumlah penderita diabetes dewasa terbesar, yang mencapai sekitar 19,5 juta jiwa. Angka ini diproyeksikan akan terus membengkak hingga mencapai 28,6 juta pada tahun 2045 jika tidak ada intervensi yang berarti (IDF, 2023). Sementara itu, data riset kesehatan nasional menunjukkan gambaran yang serupa; berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan tajam dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 10,9% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 10 orang dewasa di Indonesia menderita diabetes (Kamilah et al., 2021).

Peningkatan prevalensi kejadian Diabetes Melitus ini juga terjadi secara merata di berbagai provinsi di Indonesia, termasuk di Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi Diabetes Melitus di Sumatera Utara mencapai angka yang cukup tinggi, di mana posisinya selalu berada di atas rata-rata nasional untuk beberapa indikator penyakit metabolik. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2022 juga mencatat bahwa penyakit tidak menular, khususnya Diabetes Melitus, menjadi salah satu penyakit penyumbang angka kesakitan (morbiditas) terbesar di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama

hingga rumah sakit. Tren penderita Diabetes di Sumatera Utara terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, yang sangat dipengaruhi oleh perubahan transisi epidemiologis, urbanisasi, serta perubahan gaya hidup masyarakat yang mengarah pada pola konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik.

Lebih mengerucut ke tingkat daerah, permasalahan tingginya kasus Diabetes Melitus yang berkorelasi dengan gaya hidup sangat dirasakan di wilayah Kabupaten Langkat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Stabat. Puskesmas Stabat yang melayani populasi dengan karakteristik masyarakat semi-perkotaan banyak menghadapi keluhan terkait penyakit metabolik. Di wilayah kerja Puskesmas Stabat, berdasarkan rekam medis dan data kunjungan layanan kesehatan, tercatat bahwa penyakit diabetes melitus merupakan salah satu dari 5 besar Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan jumlah kunjungan pasien terbanyak. Berdasarkan survei awal dan rekapitulasi data layanan di Puskesmas Stabat, terdapat peningkatan bertahap pada jumlah penderita Diabetes Melitus di mana tercatat 1.049 pada tahun 2024 dan 1.123 pada tahun 2025 orang penderita diabetes melitus yang mendapatkan pelayanan selama periode tahun 2024 hingga 2025. Angka ini belum termasuk masyarakat yang tidak menyadari bahwa dirinya telah mengidap diabetes sebelum timbul komplikasi.

Diabetes Melitus tipe 2 umumnya dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup, serta kondisi lingkungan dan akses layanan kesehatan. Faktor Risiko Diabetes Melitus tipe 2 terbagi menjadi dua, yaitu yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang bisa diubah meliputi pola makan berlebihan, aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan merokok, serta pengelolaan stres. Sedangkan faktor yang

tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga dengan diabetes. Semakin tidak sehat pola makan dan gaya hidup seseorang, semakin besar kemungkinan terjadinya Diabetes Melitus tipe 2 (Salisa et al., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya keterkaitan faktor gaya hidup dengan kejadian Diabetes Melitus tipe 2. Penelitian Faswita (2024) menemukan hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Hasil penelitian (Salisa et al., 2023) menggambarkan bahwa pola makan, pola istirahat, aktivitas, dan pengelolaan stres merupakan komponen penting pada penderita Diabetes Melitus tipe 2. Selain itu, tinjauan pustaka (Sekarbumi et al., 2025) serta kegiatan edukasi oleh (Supriyanti et al., 2025) semakin menegaskan bahwa penguatan gaya hidup sehat perlu diprioritaskan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian Diabetes Melitus di masyarakat.

Oleh karena itu, perubahan pola penyakit banyak dikaitkan dengan perubahan gaya hidup, terutama di wilayah perkotaan. Masyarakat kini lebih sering mengonsumsi makanan siap saji dan memiliki aktivitas fisik yang rendah akibat kesibukan kerja yang menyita waktu. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya prevalensi Diabetes Melitus (DM). Faktor risiko utama meliputi aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, kurang olahraga, obesitas, pola tidur dan kebiasaan merokok serta gaya hidup sedentari, yang semakin umum terjadi di berbagai lapisan masyarakat (Supriyanti et al., 2025).

Temuan awal di atas memperlihatkan bahwa Diabetes Melitus menjadi masalah kesehatan yang nyata di tingkat lokal, sehingga diperlukan pemahaman

yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang dapat dimodifikasi dan relevan dengan kondisi masyarakat setempat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Stabat.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor gaya hidup dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Stabat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan Pola Makan dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Stabat
2. Menganalisis hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Stabat.
3. Menganalisis hubungan Pola tidur dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Stabat
4. Menganalisis hubungan Stres dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Stabat
5. Menganalisis hubungan Kebiasaan Merokok dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Stabat.