

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyakit *degenerative* merupakan salah satu gangguan hidup sehat yang paling di perhatikan di Indonesia. Bukti perubahan tampak pada pergeseran epidemiologi penyakit ataupun pola penyakit, di tandai dengan penurunan angka kejadian penyakit menular dan peningkatan penyakit tidak menular di seluruh dunia. Diabetes Melitus merupakan kondisi jangka panjang yang berbahaya di sebabkan oleh dua situasi, kondisi tersebut terjadi apabila tubuh mengalami kondisi ketika pankreas tidak mencukupi kebutuhan tubuh atau insulin yang ada tidak mampu secara efektif mengendalikan kadar gula darah (Virgo, 2024).

Menurut *World Health Organization* ada 830 juta jiwa yang hidup dengan diabetes, meningkat 200 juta dari tahun 1990. Pada tahun 2022 sebanyak 14% kategori umur >18 tahun menderita diabetes, bertambah 7% lebih tinggi dari tahun 1990. (WHO,2024).

*Internasional Diabetes Federation* melaporkan bahwa pada 2021 kurang lebih 537 juta jiwa kategori umur 20-79 tahun menderita penyakit diabetes. Total jumlah jiwa di proyeksikan akan mengalami kenaikan sebanyak 643 juta jiwa pada 2030 dan mencapai 783 juta jiwa pada 2045. (IDF,2021)

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi penyakit diabetes melitus menurut hasil dari diagnosa dokter bahwa masyarakat berusia 15 tahun ke atas mengalami peningkatan 2% di tahun 2018 di bandingkan pada tahun 2013. Tingkat penyebaran penyakit diabetes melitus tertinggi dari hasil diagnosa dokter bahwa masyarakat yang berusia 15 tahun ke atas berada di provinsi DKI Jakarta yaitu 3,4%, yang paling rendah terletak di provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) sebanyak 0,9% dan di provinsi Sumatera Utara yaitu 2% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Diabetes terjadi akibat interaksi antara faktor genetik dan paparan lingkungan (Nababan et al., 2020). Beberapa determinan yang memengaruhi kadar glukosa darah yakni kurangnya niat untuk berolahraga, pola makan yang tidak teratur, predisposisi genetik, obesitas, stres serta penggunaan obat-obatan tertentu (Care & Suppl, 2021).

Sejauh ini, stres memiliki dampak yang signifikan pada aktivitas metabolisme karena merangsang pelepasan berbagai hormon, mengakibatkan konsentrasi glukosa dalam darah

menjadi tinggi. Peningkatan glukosa pada pasien diabetes disebabkan oleh stres tidak dapat di metabolisme dengan baik karena kurangnya insulin secara relatif atau absolut (Harikrishnan,2023).

Gaya hidup beberapa di antaranya termasuk pola makan dan aktivitas fisik yang menjadi aspek penting di dalam pengelolaan kadar gula darah. (Syaripudin, 2023). Gaya hidup modern yang serba cepat sering kali menyebabkan orang lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji (Widiastuti, 2024). Pola makan yang tidak teratur mengakibatkan kontrol glukosa darah menjadi lebih buruk. Konsumsi karbohidrat dan gula berlebih dapat mengakibatkan resistensi insulin, yaitu kondisi tubuh tidak mampu menggunakan insulin sebagaimana mestinya (Clemente-Suárez,2022).

Olahraga merupakan gerakan tubuh yang bisa menaikkan dan terjadi penggunaan energi maupun tenaga. Olahraga berfungsi sangat penting untuk mengontrol kadar glukosa darah yang nantinya bisa menghasilkan energi. Dan juga dengan melakukan olahraga bisa sangat bermanfaat bagi pasien diabetes melitus dalam program diet (Siregar, 2023).

Penelitian (Khoirudin, 2024) di UPTD PUSKESMAS Kedung 2 Jepara 2024, diperoleh hasil analisis keterkaitan tingkat stres dengan kadar gula darah sewaktu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, dimana  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima, dengan perolehan p value 0,000 dan nilai r 0,645 yang menunjukkan korelasi kuat serta arah yang positif. Berbeda pada penelitian sebelumnya, penelitian ini akan menyelidiki dua faktor yaitu tingkat stres dan gaya hidup.

Berdasarkan studi terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Gaya Hidup terhadap Kadar Gula Darah pada pasien DM di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan tahun 2025” dengan tujuan untuk menganalisis dan mengetahui keterkaitan antara tingkat stres serta gaya hidup terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Penelitian ini perlu dilakukan karena peningkatan prevalensi diabetes di masyarakat yang dikaitkan dengan faktor stres dan gaya hidup. Dengan melihat kedua variabel ini, nantinya hasil dari penelitian ini dapat menambah ide maupun wawasan tentang semua faktor untuk pengendalian diabetes dan memberikan intervensi yang baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah tingkat stres dan gaya hidup mempengaruhi kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di RSUD. Royal Prima Medan.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **Tujuan Umum**

Untuk melihat hubungan tingkat stres dan gaya hidup terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus di RSUD Royal Prima Medan tahun 2025.

### **Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus di RSUD Royal Prima Medan.
2. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus di RSUD Royal Prima Medan.
3. Mengidentifikasi pengaruh simultan antara tingkat stres dan gaya hidup terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus di RSUD Royal Prima Medan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya tentang pengelolaan Diabetes Melitus yang melibatkan faktor psikososial dan gaya hidup.

### **2. Bagi Tempat Penelitian (RSUD Royal Prima Medan)**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data ilmiah mengenai hubungan tingkat stres dan gaya hidup dengan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus. Data tersebut dapat menjadi dasar untuk merancang program edukasi atau intervensi yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes. Misalnya, dengan menerapkan program manajemen stres atau kampanye gaya hidup sehat sebagai bagian dari layanan holistik di rumah sakit.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian di masa mendatang yang ingin meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi kadar glukosa darah pada pasien diabetes.