

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di antara penyakit tidak menular (PTM), Diabetes Melitus menduduki posisi keempat di Indonesia, dengan jumlah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa Diabetes Melitus pada orang dewasa di Indonesia meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada 2018. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa jumlah pasien Diabetes Melitus di Indonesia akan mencapai 21,3 jutaan orang (Jais et al., 2021).

Jumlah penyakit diabetes melitus terus meningkat di Indonesia dan di seluruh dunia. Ini merupakan kelainan metabolisme yang disebabkan hiperglikemia kronis karena gangguan sekresi insulin atau gangguan respon insulin. Jenis diabetes yang paling umum adalah diabetes tipe II, sering terkait dengan gaya hidup dan pola makan. Target dari penatalaksanaan adalah untuk mengontrol kadar gula darah dan mengurangi risiko kekambuhan. Namun metode non-farmakologis seperti diet yang ketat, olahraga, dan pengendalian stres seringkali tidak berhasil karena pasien tidak dapat melakukannya dengan konsisten. Hal ini dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengontrol tingkat glukosa pada pasien yang memiliki diabetes tipe II (Sutomo dan Purwanto, 2023).

Menurut *Federasi Diabetes Internasional (IDF)*, ada sekitar 537 juta penderita diabetes di seluruh dunia pada tahun 2021. Pada tahun 2030 dan 2045, jumlah ini diperkirakan akan meningkat masing-masing menjadi 643 juta dan 783

juta. Pada tahun 2021 ada sekitar 19,5 juta orang dengan penderita DM di Indonesia, di mana prevalensi penyakit tersebut adalah 10,6%. Setiap tahun penyakit ini merenggut nyawa hampir 1,6 juta orang di seluruh dunia.

Kadar gula darah tinggi yang disebabkan oleh resistensi insulin (respons tubuh yang tidak tepat terhadap insulin) dan defisit insulin relatif (produksi atau pemanfaatan insulin tubuh yang tidak efektif) adalah ciri khas diabetes melitus tipe II. Berbeda dengan diabetes tipe 1 yang di mana tubuh tidak memproduksi insulin sama sekali. Kontrol berat badan, diet bergizi, olahraga teratur, dan obat-obatan atau insulin semuanya dapat membantu mengobati diabetes tipe II, yang sering dikaitkan dengan faktor genetik dan gaya hidup.

Ada berbagai faktor risiko yang dapat menjadi penyebab diabetes tipe II. Ini termasuk obesitas, kurang olahraga dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu adapun faktor genetik, usia, etnis, dan riwayat keluarga juga bisa menjadi aspek lain yang berdampak pada risiko. Tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan riwayat diabetes gestasional harus dipertimbangkan sebagai faktor risiko. Untuk mencegah dan mengendalikan diabetes tipe II, sangat penting untuk mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor ini.

Untuk mencegah diabetes tipe II, penting untuk menjaga gaya hidup sehat. Hal ini mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan menjaga berat badan ideal. Penting juga untuk menghindari merokok dan konsumsi alkohol berlebihan serta memeriksa tekanan darah dan kadar kolesterol Anda secara teratur. Konsultasi dokter secara teratur untuk memantau kesehatan dan

meningkatkan kesadaran akan gejala dan risiko juga dianjurkan. Langkah-langkah ini dapat mengurangi risiko terkena diabetes tipe II secara signifikan (Utomo dkk. 2020).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai tingkat pemahaman seseorang tentang tujuan, harapan, standar dan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti fisik, psikologis, social dan lingkungan. Kualitas hidup pasien DM lebih rendah dari pada mereka yang tidak mengidap DM. Ini dapat berdampak pada kemampuan perawatan diri pasien, control glikemik yang lebih buruk, risiko komplikasi yang lebih tinggi, dan kondisi pasien secara bertahap menjadi lebih buruk (Kurniawati, 2022).

Berdasarkan data di atas, jumlah penderita diabetes melitus (DM) Indonesia meningkat pesat sebesar 1,6%. Hal ini menunjukkan bahwa jika masyarakat tidak mengambil tindakan pencegahan yang memadai, jumlah orang yang terkena dampak dapat meningkat di masa mendatang. DM memengaruhi kualitas sumber daya manusia dan meningkatkan biaya kesehatan. Penyebab penyakit diabetes melitus (DM) antara lain faktor genetik, gaya hidup, lingkungan, dan penundaan pengobatan. Untuk menghindari diabetes melitus, perawat berperan penting dalam membantu pasien menjaga berat badan, memeriksa tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Selain itu pentingnya kesadaran masyarakat dalam mengubah kebiasaan buruk dalam gaya hidupnya seperti, berhenti merokok, rutin dalam berolahraga, makan makanan seimbang, tidur yang cukup, dan menjaga kesehatannya dengan baik (Aulya, Sukarni, dan Murtilita 2022).

Diabetes tipe II dapat dihindari sebagian besar melalui sikap positif dan pemahaman yang baik tentang gaya hidup sehat. Seseorang dapat terinspirasi untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat jika mereka cukup mendapat informasi tentang pentingnya pola hidup sehat baik dari pengetahuan dan sikap. Hal ini sangat positif terhadap kesehatan, memiliki peluang bagi masyarakat dalam menghindari diabetes tipe II dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan jika mereka memiliki informasi dan sikap positif tersebut.

Hasil penelitian di Puskesmas Medan Johor menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap pola hidup sehat sangat penting untuk mencegah diabetes tipe II. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang percaya diri cenderung memiliki sikap positif dan perilaku perawatan diri yang lebih baik, sehingga membantu mereka mengendalikan diabetes. Data menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes meningkat setiap tahunnya, sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan pencegahan dapat menurunkan risiko diabetes tipe II di masyarakat. Mereka lebih cenderung aktif melakukan gaya hidup sehat, seperti: menghindari makanan yang tinggi gula dan lemak, rutin berolahraga dan menjaga berat badan. Untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi risiko terkena diabetes tipe II, perspektif kesehatan yang positif membantu masyarakat tetap termotivasi dan konsisten dalam menjaga gaya hidup sehat.

Menurut penelitian Huzaimah, Filani dan Yasin (2023) ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap menjaga kesehatan penderita diabetes melitus tipe II. Pengetahuan tentang diabetes tipe II dapat mempengaruhi

cara seseorang memandang kesehatannya, yang pada akhirnya mempengaruhi tindakan yang dilakukannya untuk menjaga kesehatannya. Pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya olahraga dan pola makan yang sehat dapat mendorong masyarakat untuk melakukan hal-hal yang lebih baik untuk menjaga kesehatannya, seperti: mengontrol asupan makanan dan memantau kadar gula darah secara rutin. Mereka yang mempunyai sudut pandang positif juga bisa lebih termotivasi untuk melakukan hal-hal yang menunjang kesehatannya.

Berdasarkan dari data tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat 2.210 orang yang menderita diabetes tipe II tepatnya pada tahun 2024. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pola Hidup Sehat Pada Penderita Penyakit DM tipe II Di Puskesmas Medan Johor Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi di atas, pertanyaan yang dapat dirumuskan adalah apakah ada hubungan antara pengetahuan dan sikap pada penderita penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Medan Johor?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap pada penderita diabetes tipe II di Puskesmas Medan Johor.