

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup yang buruk masih menjadi masalah utama dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 (DM tipe 2), terutama pada pasien yang sudah menjalani pengobatan namun tetap mengalami kesulitan menjaga kadar gula darah dalam batas normal. Banyak penderita yang masih mempertahankan kebiasaan makan tidak sehat, jarang beraktivitas fisik, stres berkepanjangan, dan merokok secara aktif. Kombinasi faktor ini menyebabkan resistensi insulin tetap tinggi meskipun pasien telah mendapatkan terapi farmakologis secara teratur.

Masalah tersebut tidak hanya terjadi secara individual, tetapi juga tercermin dalam data prevalensi global yang menunjukkan tren peningkatan penderita diabetes secara signifikan. International Diabetes Federation (IDF) tahun 2025 memperkirakan 589 juta orang dewasa di dunia hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diprediksi meningkat hingga 783 juta pada tahun 2045 (IDF, 2025). Kenaikan ini sangat erat kaitannya dengan pergeseran gaya hidup masyarakat global menuju pola yang kurang sehat.

Di Indonesia, tren serupa juga terlihat. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi DM mencapai 11,7% pada penduduk usia 15 tahun ke atas, meningkat dari 10,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2023). Kenaikan ini tidak lepas dari meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta berkurangnya aktivitas fisik akibat gaya hidup urban yang semakin dominan.

Urbanisasi dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji memperparah kendali glikemik pada penderita.

Provinsi Jawa Timur menjadi salah satu wilayah dengan tantangan besar, dengan prevalensi diabetes sebesar 2,2%. Kota Malang, sebagai salah satu pusat urbanisasi di provinsi ini, mencatat peningkatan jumlah penderita DM tipe 2 dari 20.771 orang menjadi 22.227 orang dalam satu tahun terakhir (Dinkes Kota Malang, 2023). Lonjakan ini menandakan pentingnya perhatian terhadap kondisi gaya hidup masyarakat perkotaan yang rentan terhadap diabetes.

Faktor gaya hidup tidak sehat terbukti berkaitan erat dengan peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol. Pola makan tinggi kalori dan rendah serat menjadi penyumbang utama hiperglikemia, bahkan pada pasien yang sudah menjalani terapi obat. Konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan kurangnya asupan sayur serta buah semakin umum dijumpai di kalangan penderita diabetes, khususnya di kota-kota besar (Zulkarnaini et al, 2023).

Tidak hanya pola makan, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi penyebab utama gangguan metabolisme glukosa. Aktivitas fisik yang cukup mampu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula darah secara signifikan. Namun, mayoritas penderita belum memenuhi standar aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu sebagaimana direkomendasikan WHO, yang menyebabkan efektivitas terapi menjadi rendah (Suhita et al, 2020).

Kondisi ini diperparah oleh stres kronis yang dialami oleh sebagian besar penderita DM. Stres meningkatkan kadar hormon kortisol yang menghambat kerja insulin, memperparah hiperglikemia, serta mengganggu kepatuhan pasien terhadap

pengobatan dan pola hidup sehat. Ketidakmampuan mengelola stres juga mendorong perilaku kompensasi seperti makan berlebih atau kembali merokok (Bancha et al, 2025).

Merokok sendiri menjadi faktor risiko tambahan yang memperburuk kontrol gula darah. Nikotin dalam rokok meningkatkan resistensi insulin dan mempercepat kerusakan sel beta pankreas. Dalam konteks Indonesia, tingginya prevalensi perokok dewasa memperburuk situasi, terutama karena kebiasaan ini masih diterima secara sosial dan belum banyak mendapat intervensi yang efektif dalam konteks pengelolaan diabetes.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa terapi farmakologis saja tidak cukup. Tanpa perubahan gaya hidup yang menyeluruh, kadar gula darah sulit dijaga dalam rentang normal, bahkan dengan obat-obatan (Salamung, 2020). Berbagai studi menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan gaya hidup sehat dengan terapi medis menghasilkan kontrol glikemik yang lebih stabil dan menurunkan risiko komplikasi.

Namun demikian, studi yang meneliti hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah sering kali hanya fokus pada satu atau dua faktor saja. Banyak penelitian sebelumnya yang hanya membahas aktivitas fisik atau pola makan secara terpisah, tanpa menyertakan stres dan perilaku merokok, sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai penyebab hiperglikemia. Contohnya, penelitian Lestari dan Laksmi (2020) hanya meneliti aktivitas fisik tanpa mempertimbangkan stres atau kebiasaan merokok, sementara Rahayuningsih et al. (2023) hanya menyertakan pola makan dan aktivitas fisik, tidak memasukkan aspek psikologis

dan perilaku merokok. Padahal, interaksi antara keempat faktor tersebut sangat penting dalam menentukan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

Sari et al. (2025) mencoba meneliti tiga dari empat faktor tersebut, yaitu aktivitas fisik, stres, dan merokok, namun tidak memasukkan pola makan sebagai variabel. Keterbatasan ini memperlihatkan bahwa masih ada celah penelitian yang perlu dijumpai dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif terhadap gaya hidup.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji keempat aspek utama gaya hidup pola makan, aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok dalam kaitannya dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 yang sedang menjalani pengobatan. Pendekatan ini akan membantu memperkaya literatur dan memberikan landasan yang lebih kuat dalam perumusan intervensi gaya hidup yang efektif bagi pasien diabetes.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana Hubungan Gaya Hidup Sehari-Hari dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang Mendapat Pengobatan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup sehari-hari dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 melalui penelitian

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gaya hidup sehari-hari penderita diabetes melitus tipe 2 yang mendapat pengobatan
- b. Mengidentifikasi kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang mendapat pengobatan
- c. Menganalisis hubungan antara gaya hidup sehari-hari dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang mendapat pengobatan

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan alternatif, karena gaya hidup sehari-hari sangat penting untuk mengukur kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas

Bagi pelayanan kesehatan puskesmas diharapkan lebih mensosialisasikan gaya hidup sehari-hari yang sehat agar menjaga kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 tetap stabil.

- b. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bacaan mahasiswa di perpustakaan, khususnya tentang hubungan gaya hidup sehari-hari dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang mendapat pengobatan.

c. Bagi Penderita DM Tipe 2

Hasil penelitian ini diharapkan membantu penderita diabetes melitus tipe 2 untuk mengetahui gaya hidup yang baik dan sehat dalam menjaga kestabilan kadar gula darah

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat memperluas pengembangan desain serta metode penelitian berbeda untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup dengan kadar gula darah diabetes melitus di wilayah lain dengan karakteristik populasi yang berbeda.