

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi di Indonesia maupun di dunia. Penyakit ini termasuk gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi akibat kelainan dalam sekresi insulin. Diabetes melitus juga dikategorikan sebagai gangguan endokrin yang disebabkan oleh kerusakan sel β pankreas, sehingga tubuh mengalami defisiensi insulin. Selain itu, diabetes melitus adalah penyakit kronis yang berlangsung dalam jangka panjang, di mana kadar glukosa darah meningkat karena tubuh tidak mampu memproduksi insulin yang cukup atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (Rika Widianita, 2023).

Diabetes melitus dapat dipicu oleh faktor keturunan serta pola hidup yang tidak sehat. Salah satu penyebab utamanya adalah asupan karbohidrat (glukosa) yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Perpaduan antara pola makan yang buruk dan kurangnya gerak fisik ini dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena diabetes melitus sejak usia muda (Mahendra et al., 2023).

World Health Organization (WHO) data pada tahun 2021, terdapat sekitar 422 juta orang di seluruh dunia yang menderita diabetes, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara

berpendapatan menengah ke bawah. Selain itu, setiap tahunnya diabetes menyebabkan kematian sekitar 1,6 juta orang (Nurfardiansyah et al., 2022). dalam beberapa dekade terakhir, konsumsi makanan dan minuman manis telah meningkat secara signifikan di seluruh dunia. Di Amerika, sekitar 75% gula ditambahkan ke makanan dan minuman olahan. Lebih dari 46% gula tambahan tersebut berasal dari minuman ringan berkarbonasi, minuman berperisa buah, minuman energi dan olahraga, serta kopi dan teh siap minum. Konsumsi berlebih ini berkontribusi pada berbagai penyakit, termasuk diabetes mellitus (Susanti et al., 2024). China, India, dan Amerika Serikat menduduki tiga posisi teratas dengan jumlah penderita diabetes masing-masing sebanyak 116,4 juta, 77 juta, dan 31 juta orang. Sementara itu, Indonesia menempati peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu mencapai 10,7 juta orang. Indonesia juga merupakan satu-satunya negara di kawasan Asia Tenggara yang masuk dalam daftar tersebut, yang menunjukkan besarnya peran Indonesia dalam tingginya angka prevalensi diabetes di wilayah Asia Tenggara. (Selano, 2021)

Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI (2020), terdapat 10,3 juta penduduk Indonesia yang menderita diabetes melitus, menjadikan Indonesia peringkat keenam tertinggi di dunia dalam kategori usia tersebut. Berdasarkan diagnosis dokter, prevalensi gejala

diabetes melitus di Indonesia pada kelompok usia di atas 15 tahun meningkat dari 1,5% pada tahun 2019 menjadi 2,0% pada tahun 2020 (Murtiningsih et al., 2021).

Dalam Atlas edisi ke-10, *International Diabetes Federation* (IDF) menyatakan bahwa diabetes merupakan salah satu penyakit yang tumbuh paling cepat di dunia dan menjadi ancaman serius bagi kesehatan. Jumlah kasus diabetes secara global diproyeksikan meningkat dari 537 juta pada tahun 2021 menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan mencapai 783 juta pada tahun 2045, dengan peningkatan sebesar 46%. Di Indonesia, pada tahun 2021 tercatat sekitar 19,5 juta kasus diabetes, (Fauziyyah & Utama, 2024).

Indonesia berada di peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi, yaitu sebanyak 10,7 juta orang pada tahun 2019, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 16,7 juta orang pada tahun 2045 (Azriful Azriful, 2024).

Faktor makanan dapat meningkatkan risiko diabetes, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan olahan berbahan dasar tepung, seperti biskuit, yang terbukti berkaitan dengan kejadian diabetes mellitus. Biskuit merupakan jenis makanan tinggi karbohidrat. Asupan karbohidrat yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang sulit dikontrol dalam batas normal.

Tubuh memerlukan energi potensial yang disimpan dalam makanan, yang kemudian dilepaskan melalui proses metabolisme. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama, di mana dalam proses metabolisme, karbohidrat diubah menjadi glukosa yang akan diserap tubuh proses metabolisme membutuhkan insulin untuk membantu glukosa dan nutrisi lainnya masuk ke dalam sel guna menghasilkan energi. Jika produksi insulin tidak mencukupi, kadar gula darah akan meningkat (Mahendra et al., 2023).

penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes melitus, terus menjadi tantangan serius bagi kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Baras I. Peningkatan kasus setiap tahun dipengaruhi oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat, pola makan yang kurang teratur, serta minimnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemantauan prevalensi gula darah tinggi secara rutin sangat penting dilakukan agar dapat disusun strategi penanggulangan yang efektif dan tepat sasaran. Berdasarkan data yang dihimpun dari Puskesmas Baras I, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 410 kasus gula darah tinggi. Dari jumlah tersebut, 190 penderita adalah laki-laki dan 220 adalah perempuan. Kelompok usia yang paling banyak terkena berada pada rentang 35–44 tahun dan 45–54 tahun, yang mengindikasikan bahwa usia produktif merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyakit ini.

Pada tahun 2024, jumlah kasus meningkat menjadi 480 kasus. Laki-laki menyumbang 225 kasus, sementara perempuan menyumbang 255 kasus. Peningkatan jumlah kasus tampak hampir merata di semua kelompok usia, dengan kelompok usia 30-45 tahun tetap mendominasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa program pencegahan yang telah diterapkan sebelumnya masih belum cukup optimal.

Memasuki tahun 2025, kasus gula darah tinggi kembali menunjukkan kenaikan, dengan total 594 kasus. Dari jumlah tersebut, 295 kasus tercatat pada laki-laki dan 299 pada perempuan. Kelompok usia 30-45 tahun dan 45-54 tahun kembali menjadi kelompok terbanyak yang mengalami peningkatan kasus. Khususnya pada perempuan usia 35-44 tahun, jumlah kasus mencapai 99 orang. Sementara pada laki-laki, usia 35-44 tahun mencatat 75 kasus. Tidak adanya data pada kelompok usia laki-laki 55–64 tahun perlu menjadi perhatian untuk meningkatkan kelengkapan data pencatatan di masa mendatang.

Secara umum, tren kasus dari 2023 hingga 2025 menunjukkan peningkatan signifikan. Lonjakan dari 410 kasus pada 2023 menjadi 594 kasus pada 2025 memperlihatkan bahwa kelompok usia produktif (25–54 tahun) masih menjadi penyumbang utama kasus, baik pada laki-laki maupun perempuan. Situasi ini menekankan pentingnya penguatan program promotif dan preventif, terutama yang berkaitan dengan edukasi pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik. Selain itu,

meningkatnya proporsi perempuan dengan gula darah tinggi mengisyaratkan perlunya pendekatan layanan kesehatan.

Asupan makanan seperti karbohidrat/gula, protein, lemak, dan energi yang berlebihan dapat menjadi pemicu awal terjadinya DM. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik (sedentary), pola makan yang tidak seimbang, dan obesitas, juga memiliki kontribusi besar terhadap meningkatnya prevalensi DM. Langkah utama dalam pengendalian DM adalah dengan mengurangi faktor-faktor risiko tersebut (Herdiana et al., 2019)

Faktor aktivitas fisik (sedentari) memiliki peran penting dalam risiko diabetes, terutama setelah mempertimbangkan variabel lain. Individu dengan pola makan yang tidak terkontrol dan kurangnya aktivitas fisik (sedentari) memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes mellitus. Aktivitas fisik berfungsi membakar energi dalam tubuh, sehingga jika kalori yang masuk melebihi kebutuhan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, tubuh berpotensi mengalami obesitas. Kondisi ini juga menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya diabetes mellitus (Mahendra et al., 2023).

Selain itu, keterbatasan penelitian terkait, khususnya Kecamatan Baras, mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara perilaku sedentari dan pola makan dengan kejadian DM, khususnya di Kecamatan Baras.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada Hubungan antara perilaku sedentari terhadap kejadian diabetes melitus?
2. Apakah ada hubungan antara pola makan dengan risiko terjadinya diabetes melitus?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk menganalisis Hubungan Perilaku Sedentari dan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus (DM) di Dusun Samonu Kelurahan Baras Kecamatan Baras Kabupaten Pasangkayu Sulawesi Barat.

b. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui hubungan antara Perilaku Sedentari dan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus (DM) di Dusun Samonu, Kelurahan Baras, Kecamatan Baras Kabupaten Pasangkayu, Sulawesi Barat
2. Untuk mengetahui hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus (DM) di Dusun Samonu Kelurahan Baras Kecamatan Baras Kabupaten Pasangkayu Sulawesi Barat.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam hal mempersiapkan, mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menginformasikan data serta meningkatkan ilmu pengetahuan karena peneliti dapat secara langsung mengaplikasikan teori penelitian yang didapat terkait judul “Hubungan perilaku sedentari dan pola makan pada kejadian diabetes mellitus DM di Dusun Samonu Kelurahan Baras Kecamatan Baras Kabupaten Pasangkayu Sulawesi Barat”.

b. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan tambahan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, dalam mengetahui “Hubungan perilaku sedentari dan pola makan pada kejadian diabetes mellitus DM di Dusun Samonu Kelurahan Baras Kecamatan Baras Kabupaten Pasangkayu Sulawesi Barat”.

c. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi stakeholder dalam mengambil keputusan yang akan

digunakan untuk upaya pencegahan dan penanganan penyakit

Diabetes Mellitus DM.