

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

DM (*Diabetes Mellitus*) merupakan penyakit yang tidak menular tetapi penyakit kronis yang berupa kumpulan gejala akibat meningkatnya jumlah kadar gula dalam darah (*hiperglikemi*) yang disebabkan karena kelainan sekresi pada insulin kerja insulin bahkan keduanya. Penyakit DM sering terjadi pada lansia karena gaya hidup yang kurang baik dan pola makan yang tidak teratur pada lanjut usia yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan (*WHO*, 2012).

DM pada lansia adalah penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia yang disebabkan karena lansia tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif (*Nugroho*, 2012). Pada organ tubuh lansia akan terjadi kelebihan glukosa di dalam darah serta akan dirasakan setelah terjadi komplikasi lanjut, setelah itu akan terjadi pada semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan maupun gejala yang sangat bervariasi (*Gibney*, 2009).

Kemunculan DM (*Diabetes Mellitus*) pada lansia yaitu karena kebiasaan-kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang di karenakan padatnya aktivitas manusia menjadikan mereka melilih untuk lebih cepat dan semua serba instan dan modern, bahkan pola makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan makanam sumber glukosa secara berlebihan, ditambah lagi kurang aktivitas fisik (*Susanto*, 2016).

Diabetes melitus berada diperingkat ke-7 sebagai 10 penyakit penyebab kematian di dunia; 90%-95% kasus merupakan DM tipe II. *Internasional Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-6.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Ari Murti 3 pada 21 juli 2023 didapatkan data terdapat 30 lansia menderita penyakit DM tipe II, dengan 5 lansia (17%) mengatakan tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit DM Tipe II, 8 lansia (26%) mengatakan sering makan/minum yang manis hampir setiap hari, 3 lansia (10%) mengatakan kebiasaannya merokok tidak bisa dihentikan, 5 lansia (17%) mengatakan tidak pernah cek gula darah, 2 lansia (7%) mengatakan dirinya sering begadang dan stress, serta 7 lansia (23%) mengatakan bahwa dirinya selalu gagal untuk melaksanakan gaya hidup yang sehat.

Tingginya angka kejadian DM Tipe II pada lansia saat ini dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat yang meliputi pola makan seperti kurangnya pengetahuan lansia pada sikap dan tindakan terhadap pola makan pada faktor resiko DM Tipe II. *Diabetes Mellitus* (DM) merupakan salah satu jenis penyakit degeneratif tidak menular yang menjadi masalah serius bagi kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di dunia. Pola makan yang tidak teratur yang terjadi pada lansia saat ini dapat menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif, salah satunya penyakit *Diabetes Mellitus* (DM).

Pengetahuan yang kurang tentang gaya hidup yang baik pada lansia dapat memicu peningkatan penyakit tidak menular, salah satunya adalah

diabetes mellitus (Bustan, 2015). Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang, perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat berpengaruh terhadap kemunculan diabetes melitus seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, rokok, alkohol, asupan gula yang berlebihan, minimnya olah raga dan porsi istirahat sampai stres dapat berpengaruh terhadap diabetes mellitus (Suyono, 2016).

DM pada lansia umumnya bersifat asimtomatik, walaupun ada gejala, seringkali berupa gejala tidak khas seperti kelemahan, letargi, perubahan tingkah laku, menurunnya status kognitif atau kemampuan fungsional (antara lain delirium, demensia, depresi, agitasi, mudah jatuh, dan inkontinensia urin). Terjadinya DM ketika pankreas tidak mampu mengeluarkan kadar insulin dengan baik. Apabila zat glikosa tidak terjaga maka akan berakibat pada kerusakan saraf dan arteri kecil di jantung, mata dan ginjal (Fatimah, 2015).

Terdapat beberapa penatalaksanaan pada lansia penderita DM yaitu dengan menerapkan gaya hidup yang sehat dalam kegiatan sehari-hari seperti mengatur pola makan dengan benar, kontrol pola bukan hanya pada tipe makanan tertentu tetapi juga jatah makanan (Fatimah, 2015). Selain itu bisa juga dengan berolahraga secara teratur. Para ahli kesehatan merekomendasikan minimal 30 menit kegiatan per hari. Selanjutnya istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh supaya konsentrasi hormon bisa terjaga (Rumahorboo, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Posyandu Lansia Ari Murti 3”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat ditarik menjadi rumusan penelitian sebagai berikut : Bagaimana gambaran gaya hidup lansia penderita *Diabetes Mellitus* tipe II di Posyandu Lansia Ari Murti 3?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita *Diabetes Mellitus* tipe II di Posyandu Lansia Ari Murti 3.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tentang gambaran gaya hidup lansia penderita *Diabetes Mellitus tipe II*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian gambaran gaya hidup lansia penderita *Diabetes Mellitus* tipe II.

2. Bagi peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih dalam mengenai gambaran gaya hidup lansia pada pasien *Diabetes Mellitus* tipe II.

3. Bagi penderita *diabetes mellitus* tipe II

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang perilaku sehat yang baik dan benar bagi penderita diabetes mellitus tipe II sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar frekuensi komplikasi *Diabetes Mellitus* tipe II dapat diminimalisir.

