

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. *International Diabetes Federation* (IDF, 2023) melaporkan bahwa lebih dari 537 juta orang di dunia hidup dengan diabetes, dan diperkirakan akan meningkat hingga 643 juta pada tahun 2030. Dari jumlah tersebut, lebih dari 90% adalah DMT2. Kondisi ini menjadikan DMT2 sebagai penyakit kronis dengan beban terbesar terhadap kesehatan masyarakat, kualitas hidup, serta pembiayaan pelayanan kesehatan.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur tercatat sebesar 1,7%. Namun, jika merujuk pada hasil pemeriksaan kadar gula darah pada penduduk usia ≥ 15 tahun, angka prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia jauh lebih tinggi yakni mencapai 11,7%. Secara spesifik, prevalensi penyakit ini ditemukan lebih tinggi pada kelompok perempuan (13,4%) dibandingkan laki-laki (9,8%).

Di tingkat regional, Provinsi Maluku mencatat prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur sebesar 0,6% (SKI, 2023).

Asupan makan merupakan salah satu faktor utama dalam pengendalian diabetes. Penelitian Wahyuningsih *et al.* (2023) menunjukkan adanya perubahan signifikan pada asupan energi, karbohidrat, dan lemak pasien Diabetes Melitus Tipe 2 setelah diberikan konseling gizi. Pola konsumsi yang tinggi gula sederhana, rendah serat, dan lemak berlebih dapat memperburuk kontrol glikemik. Sebaliknya, diet seimbang dengan karbohidrat kompleks, protein rendah lemak, dan lemak sehat terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah serta memperbaiki profil metabolik pasien diabetes.

Studi terbaru oleh Amelia *et al.* (2024) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat asupan zat gizi makro dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa pasien dengan asupan karbohidrat berlebih cenderung memiliki kadar glukosa darah puasa yang lebih tinggi, sedangkan pasien dengan asupan protein dan lemak yang seimbang menunjukkan kontrol glikemik yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya jumlah kalori total yang penting, tetapi juga komposisi dan proporsi zat gizi makro yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes. Oleh karena itu, pemantauan asupan makan secara

berkala dan terperinci menjadi sangat penting dalam manajemen Diabetes Melitus Tipe 2.

Selain pengaturan pola makan, aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan mengontrol kadar glukosa darah. Penelitian Hidayat *et al.* (2023) menunjukkan bahwa pasien DMT2 yang rutin melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat memiliki kadar gula darah lebih terkontrol dibandingkan pasien dengan aktivitas fisik rendah. Pedoman Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni, 2023) merekomendasikan aktivitas fisik aerobik minimal 150 menit per minggu untuk pasien diabetes. Namun, fakta di lapangan menunjukkan sebagian besar pasien belum mencapai rekomendasi tersebut.

Temuan ini didukung oleh penelitian Jati *et al.* (2023) di Puskesmas Kemaraya Kota Kendari yang menemukan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor risiko dominan yang berhubungan signifikan dengan kejadian Diabetes Melitus Tipe 2, dengan nilai $p=0,000$ dan odds ratio sebesar 7,429. Angka odds ratio tersebut menunjukkan bahwa individu dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki peluang 7,429 kali lebih besar untuk mengalami DMT2 dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik cukup. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mayoritas pasien DMT2 memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang rendah, seperti jarang berolahraga, lebih banyak duduk, dan kurang melakukan aktivitas

harian yang melibatkan gerakan tubuh. Kondisi ini memperburuk resistensi insulin dan meningkatkan risiko komplikasi diabetes dalam jangka panjang.

Status gizi juga menjadi indikator penting dalam pemantauan pasien DMT2. Studi Putri *et al.* (2023) di Kendari menemukan bahwa sebagian besar pasien DMT2 memiliki status gizi obesitas dengan indeks massa tubuh (IMT) $>25 \text{ kg/m}^2$. Obesitas diketahui sebagai faktor risiko utama resistensi insulin yang memperparah kondisi diabetes.

Penelitian Fitriyani (2024) lebih lanjut menegaskan bahwa obesitas memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kejadian diabetes melitus, dengan individu yang mengalami obesitas memiliki risiko hingga 3,8 kali lipat lebih besar untuk menderita diabetes tipe 2 dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan normal. Mekanisme ini terjadi karena penumpukan lemak visceral pada penderita obesitas dapat meningkatkan pelepasan asam lemak bebas dan sitokin inflamasi yang mengganggu kerja insulin di tingkat seluler. Akibatnya, sel-sel tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin (resistensi insulin), sehingga glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel dengan optimal dan tetap berada dalam aliran darah, menyebabkan hiperglikemia. Data terkini dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada

penduduk dewasa di Indonesia terus meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023.

Data dari RSUD dr. M. Haulussy Ambon menunjukkan tren peningkatan kasus Diabetes Melitus Tipe 2 yang cukup signifikan. Pada tahun 2023 tercatat 480 pasien DMT2, kemudian mengalami penurunan menjadi 203 pasien pada tahun 2024. Namun pada periode Januari hingga Oktober 2025, jumlah kasus kembali meningkat menjadi 261 pasien. Fluktuasi jumlah kasus ini menunjukkan bahwa DMT2 masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius di wilayah Maluku, khususnya di Kota Ambon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran asupan, aktivitas fisik, dan status gizi pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui gambaran asupan, aktivitas fisik, dan status gizi pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi asupan pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pasien Diabetes Melitus Tipe 2 RSUD dr. M. Haulussy Ambon.
- c. Mengetahui status gizi pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dalam bidang gizi klinik, khususnya tentang hubungan asupan, aktivitas fisik, dan status gizi pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk memperkuat literatur yang sudah ada.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi RS: hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pelayanan gizi serta edukasi kepada pasien diabetes.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan: penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dalam memberikan konseling gizi dan menyusun rencana diet bagi pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi dan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam.
- d. Bagi Pasien/Masyarakat: penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan menjaga status gizi untuk membantu mengontrol diabetes.