

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyebab kematian hampir 70% di dunia merupakan penyakit tidak menular (PTM). PTM adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari individu ke individu lainnya. PTM diantaranya adalah penyakit paru obstruktif kronis, jantung, stroke, kanker dan diabetes melitus (Menteri Kesehatan RI, 2017). Diabetes Melitus merupakan keadaan kronis yang terjadi karena adanya kadar gula yang tinggi dalam darah ketika tubuh tidak mampu menghasilkan hormon insulin yang cukup atau menggunakan insulin secara efektif (IDF, 2017). Prevalensi orang mempunyai penyakit DM di dunia pada tahun 2017 adalah 425 juta penduduk dan IDF memperkirakan akan meningkat menjadi 629 juta penduduk pada tahun 2045. Jumlah penderita diabetes diperkirakan pada usia 20-79 tahun (United Nations Population Division IDF, 2017). Diperkirakan bahwa pada tahun 2030 prevalensi DM di Indonesia mencapai 21,3 juta orang (Diabetes Care, 2004)

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit degenerative yang dapat dikendalikan dengan empat pilar penatalaksanaan Diet menjadi salah satu hal penting dalam empat pilar penatalaksanaan DM dikarenakan pasien tidak memperhatikan asupan makanan yang seimbang. Meningkatnya gula darah pada pasien DM berperan sebagai penyebab dari ketidakseimbangan jumlah insulin, oleh karena itu diet menjadi salah satu pencegahan agar gula darah tidak meningkat, dengan diet yang tepat dapat mengontrol gula darah (Soegondo, 2015).

Sebagian besar faktor risiko diabetes mellitus adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, diet yang tidak sehat dan tidak seimbang serta obesitas. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2013). Tujuan penting dari pengelolaan diabetes melitus adalah memulihkan kekacauan metabolik sehingga segala proses metabolik kembali normal (Arisman, 2011 dalam Paramitha, 2015). Selain aktivitas fisik, menurut (Sulistyoningsih, 2011) ketidakseimbangan antara asupan gizi atau kecukupan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Faktor yang menyebabkan masalah gizi diantaranya adalah asupan makan yang kurang tepat.

Sebagian besar penduduk Indonesia memeluk agama islam. Agama islam mewajibkan pemeluknya yang sudah akil baligh untuk melaksanakan puasa selama bulan ramadhan. Selama berpuasa akan terjadi perubahan jadwal maupun asupan makan serta perubahan aktivitas fisik sehingga berpotensi tidak terkendalinya glukosa darah pada penderita DM. Perubahan-perubahan tersebut memerlukan penyesuaian yang memadai sehingga penderita diabetes dapat melaksanakan ibadah puasa dengan aman. Penderita DM pun mempunyai kewajiban berpuasa selama 13 jam dalam 1 bulan penuh untuk memperkaya kehidupan sepiritualnya. Puasa selama Ramadhan merupakan metode pengendalian diet yang dilakukan oleh penderita DM. Selama berpuasa penderita DM mempunyai jadwal makan yang lebih terpola yaitu dua porsi besar pada saat sahur dan berbuka puasa (Yosephine, 2002).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui asupan makan dan aktivitas fisik terhadap kadar glukosa darah diabetesi pada saat bulan ramadhan.

B. Rumusan Masalah

Apakah asupan makan dan aktivitas fisik mellitus mempengaruhi kadar glukosa darah diabetesi pada saat bulan ramadhan?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan makan dan aktivitas fisik terhadap kadar glukosa darah diabetesi di bulan ramadhan berdasarkan studi literatur.

b. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan asupan makan terhadap glukosa darah penderita diabetes di bulan ramadhan.
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap glukosa darah penderita diabetes di bulan ramadhan.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat praktis

Hasil pengamatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, terutama pengaruh asupan makan dan aktivitas diabetes terhadap kadar glukosa darah di bulan ramadhan.

b. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran asupan makan dan aktivitas fisik terhadap kadar glukosa darah diabetesi di bulan ramadhan.