

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan jumlah penduduk lansia di Indonesia dari tahun ke tahun menunjukkan tren yang terus meningkat. BPS, pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 10,82% dari total populasi dan diproyeksikan akan terus bertambah menjadi 19,9% pada tahun 2045. Pertambahan jumlah lansia di satu sisi mencerminkan keberhasilan pembangunan kesehatan, tetapi di sisi lain menimbulkan tantangan berupa meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti DM, hipertensi, dan penyakit jantung (Badan Pusat Statistik, 2021).

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami lansia adalah gangguan metabolik berupa peningkatan kadar glukosa darah. DM merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin. IDF mencatat pada tahun 2021 terdapat 537 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan penyakit diabetes melitus, dan jumlah ini diprediksi akan terus meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 (International Diabetes Federation, 2023). Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi DM sebesar 8,5% pada penduduk usia kurang lebih 40 tahun ke atas, dengan angka tertinggi pada kelompok lansia (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Bali Tahun 2024 mencatat bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes melitus cenderung meningkat pada mayoritas penduduk usia 40 tahun ke atas, sehingga kelompok lansia ini menjadi sasaran prioritas program pengendalian PTM (Dinkes Provinsi Bali, 2024). Pada kabupaten tabanan sendiri melaporkan jumlah penderita DM meningkat dari 2.744 kasus pada tahun

2018 menjadi 6.854 kasus pada tahun 2021, ini menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus terus meningkat setiap tahun dan sebagian besar kasusnya terdeteksi pada kelompok lansia. Kondisi ini memperlihatkan DM termasuk dalam lima besar penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh sebagian besar masyarakat terutama lansia, sehingga peningkatan kasus ini menjadi perhatian dan perlunya upaya skrining risiko diabetes secara masif dan edukasi pola hidup sehat (Dinkes Kabupaten Tabanan, 2024). Sementara itu hasil data survei yang dilakukan penulis melalui wawancara ke pada staf pemerintah desa Jegu dan puskesmas penebel II yang menaungi wilayah Desa Jegu dan sekitarnya, menyatakan bahwa di Desa Jegu ditemukan 65 kasus DM yang di antaranya adalah lansia yang berusia 40 tahun ke atas.

Masa lanjut usia atau lansia menandai fase penutup dalam perjalanan hidup setiap individu, yang merupakan proses alami dan pasti dialami oleh semua orang. Di tahap ini, seseorang akan menghadapi berbagai perubahan, baik fisik maupun psikologis, terutama terkait penurunan fungsi tubuh dan kemampuan yang dulunya pernah dimiliki (Lestari, 2023). Masalah tingginya kadar glukosa darah pada masyarakat khususnya pada lansia tidak terlepas dari pengaruh gaya hidup, terutama aktivitas fisik dan pola makan. Lansia secara umum mengalami penurunan aktivitas fisik akibat keterbatasan fisik, nyeri sendi, atau kurangnya motivasi. Selain itu, pola makan lansia cenderung kurang terkontrol, dengan konsumsi karbohidrat sederhana berlebih, rendah serat, dan sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan kalori harian. SSGI 2022 mencatat lebih dari 35% masyarakat Indonesia termasuk kategori kurang aktivitas fisik dan pola makan yang rendah ini memicu penyakit degeneratif yaitu DM (Kemenkes RI, 2022).

Diabetes melitus sendiri adalah gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah melebihi batas normal. Kondisi hiperglikemia ini terjadi akibat adanya gangguan pada proses sekresi insulin, fungsi kerja insulin, atau kombinasi keduanya (Putri, Suardani dan Kurniawan 2023). Sekitar 90% hingga 95% dari total kasus diabetes dikategorikan sebagai diabetes tipe 2. Di Indonesia, penyakit ini menempati urutan ketiga penyebab kematian dengan angka sekitar 7,6% dan seringkali disertai berbagai komplikasi. Usia, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi ini. Secara global, jumlah penderita diabetes menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Kebanyakan penderitanya berusia antara 50 hingga 70 tahun. Umumnya, risiko diabetes mulai meningkat ketika seseorang memasuki usia di atas 40 tahun, di mana tubuh mulai rentan terhadap gangguan metabolik, untuk mendeteksi hal itu diperlukan pemeriksaan skrining (Murray, 2022).

Skrining diabetes merupakan langkah penting untuk mendeteksi peningkatan kadar glukosa darah sejak dini, sehingga komplikasi kronis dapat dicegah melalui penanganan tepat dan perubahan gaya hidup. Tujuan skrining sendiri adalah untuk membedakan individu yang terindikasi menderita penyakit dengan mereka yang tidak memiliki penyakit tersebut. Salah satu bentuk pemeriksaan skrining yang dapat dilakukan adalah pengukuran dengan POCT. Skrining diabetes dengan menggunakan alat POCT glukosa darah merupakan metode praktis yang memungkinkan deteksi dini kadar gula darah secara cepat di mana saja dan kapan saja (Wibowo dan Rahayu, 2023).

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis di dukung oleh penelitian sebelumnya, Penelitian Putri, Wibowo dan Sari (2019) yang meneliti pola makan

lansia menemukan bahwa lansia yang rutin mengonsumsi sayur dan buah dengan asupan serat yang cukup memiliki kadar glukosa darah yang lebih stabil dibandingkan lansia yang pola makannya didominasi karbohidrat sederhana.

Menurut peneliti Rahmawati (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada lansia. Lansia dengan aktivitas fisik sedang hingga berat cenderung memiliki kadar glukosa darah dalam batas normal.

Dalam penelitian terdahulu, penulis menemukan bahwa faktor pola makan memiliki pengaruh signifikan terhadap kadar glukosa darah pada usia lanjut (Arthawiguna, 2023). Penelitian ini mengembangkan temuan tersebut dengan menambahkan variabel aktivitas fisik untuk melihat pengaruhnya secara lebih komprehensif terhadap kestabilan kadar glukosa darah.

Jika kurangnya aktivitas fisik dan pola makan buruk pada lansia tidak ditangani, risiko diabetes melitus dan komplikasi kronis meningkat, menurunkan kualitas hidup serta membebani biaya perawatan keluarga dan negara.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan”. Penulis merancang penelitian ini untuk menganalisis aktivitas fisik dan pola makan secara simultan terhadap kadar glukosa darah lansia menggunakan instrumen terstandarisasi Internasional dan Global, guna menghasilkan data akurat sebagai dasar intervensi holistik pada lansia di wilayah pedesaan seperti Desa Jegu, Penebel, Tabanan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk merancang program promotif dan preventif yang tepat sasaran, meningkatkan kualitas hidup lansia, serta mengurangi risiko komplikasi akibat hiperglikemia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan, maka penulis merumuskan permasalahan yakni “Apakah Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengukur aktivitas fisik dan pola makan pada lansia di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan.
- c. Mengukur kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu di bidang kesehatan masyarakat dan gizi, khususnya mengenai faktor kadar glukosa darah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan pola makan pada kelompok masyarakat yang rentan seperti lansia.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi lansia: memberikan informasi penting tentang menjaga aktivitas fisik dan pola makan untuk mengontrol kadar glukosa darah.
- b. Bagi keluarga dan masyarakat: dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan dukungan dan pendampingan pada lansia agar menerapkan gaya hidup sehat.
- c. Bagi petugas kesehatan: menjadi bahan acuan dalam melakukan edukasi dan intervensi terkait pencegahan diabetes dan penyakit metabolik di lingkungan lansia.
- d. Bagi pemerintah maupun instansi terkait: menjadi dasar pertimbangan dalam perencanaan program edukasi dan intervensi promotif-preventif untuk mencegah komplikasi penyakit akibat kadar glukosa darah yang tidak terkontrol.