

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah proses kehidupan manusia untuk menjadi tua atau menua. Saat seseorang memasuki usia lansia, maka terjadi penurunan fungsi organ-organ tubuh sehingga menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Penyakit degeneratif menjadi ancaman yang menakutkan bagi lansia, salah satunya Diabetes Melitus (DM). Kasus DM mayoritas dijumpai pada lansia, hampir 50% penderita DM berusia di atas 65 tahun (Tuningki & Hinonaung, 2023).

Diabetes melitus tipe 2 telah menjadi epidemi di seluruh dunia, terutama di negara-negara Asia sebagai akibat dari pesatnya perkembangan sosial ekonomi, kelebihan gizi dan kurangnya aktivitas fisik (Kimura et al., 2021). Berdasarkan *Internasional Diabetes Federation* (IDF) (2024) menyatakan bahwa 10,5% populasi orang dewasa (20-79 tahun) di dunia menderita diabetes, dan hampir setengahnya tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut (IDF, 2024). Menurut laporan IDF, Indonesia sebagai negara dengan penderita diabetes tipe 1 terbanyak di ASEAN (P2P Kemenkes, 2024). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi DM tipe 1 di Indonesia 16,9% sedangkan tipe 2 50,2%. Prevalensi DM terbanyak berdasarkan kelompok umur adalah usia paling banyak usia 65-74 tahun sebanyak 6,7% (Kemenkes RI, 2023).

Menurut Profil Sumatera Utara tahun 2019, bahwa jumlah Penderita Diabetes Melitus Tahun 2019 di Sumatera Utara sebanyak 249.519 penderita dan yang mendapatkan pelayanan Kesehatan yaitu sebanyak 144.521

penderita atau sebesar 57,92%. Sisanya sebanyak 104.998 tidak memeriksakan diri ke pelayanan Kesehatan (Dinkes Sumut, 2020). Menurut SKI pada tahun 2023, proporsi DM tipe 1 di Sumatera Utara 17,6% dan tipe 2 59,6% (Kemenkes RI, 2023).

Mayoritas kejadian Diabetes Melitus (DM) terjadi pada kelompok lanjut usia. Karena pada tubuh lansia telah mengalami perubahan toleransi terhadap glukosa. DM dapat muncul ketika usia >40 tahun karena dipengaruhi oleh gaya hidup masyarakat baik dari aktivitas fisik hingga pola makan (Meilani et al., 2022). Diabetes Melitus dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, aktifitas fisik dan konsumsi serat. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis yang diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Kurangnya aktivitas cenderung menyebabkan resistensi terhadap insulin dan pradiabetes dan keduanya dapat berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2 (Sipayung et al., 2018).

Akibat kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan antara energi yang diperlukan dengan energi yang dikeluarkan. Ketika beristirahat penggunaan glukosa sebagai energi hanya sedikit, sedangkan saat beraktivitas fisik otot menggunakan glukosa darah dan lemak sebagai sumber energi (Bahriah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Karwati (2022), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien lansia. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif berisiko 2 kali lebih besar menderita diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang cukup aktif.

Diabetes Melitus (DM) juga dapat terjadi karena pengaturan pola makan yang tidak baik seperti kurangnya konsumsi serat (Meilani et al., 2022). Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah adanya perubahan sistem pencernaan diantaranya gigi dan indera perasa menurun. Sehingga lansia cenderung menghindari makanan seperti sayur dan buah yang banyak mengandung serat, dimana keadaan ini justru dapat memicu terjadinya konstipasi (Romli & Wulandari, 2021). Selain itu pemicu diabetes melitus karena tingginya asupan karbohidrat dan lemak serta rendahnya asupan serat pada lanjut usia dapat meningkatkan kadar glukosa darah sehingga sering mengalami gangguan metabolisme karbohidrat (Tuningki & Hinonaung, 2023).

Berdasarkan penelitian Perdana et al., (2023), bahwa ada hubungan yang kuat antara Asupan Serat dengan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pasien Diabetes Melitus Tipe II. Serat pangan mampu menyerap air dan mengikat glukosa, sehingga kadar glukosa dalam darah dapat berkurang. Selain itu, diet serat ini dapat memperlama rasa kenyang seseorang sehingga keadaan ini dapat menghambat kenaikan glukosa darah dan menjadikannya tetap terkontrol.

Diabetes Melitus dapat mengakibatkan berbagai komplikasi, mulai dari komplikasi ringan dan komplikasi berat. Komplikasi diabetes melitus dapat terjadi diantaranya komplikasi akut dan kronis. Komplikasi akut seperti hiperglikemia dan ketoasidosis diabetik. Sedangkan komplikasi kronis yang mungkin terjadi diantaranya yaitu penyakit arteri koroner, penyakit serebrovaskuler, hipertensi, penyakit pembuluh darah, infeksi, gangguan fungsi mata, ulkus tungkai dan kaki, neuropati sensorimotor, jantung, gastrointestinal dan urogenital (Maria, 2021).

Puskesmas Naga Kesiangan adalah salah satu puskesmas yang ada di Kabupaten Serdang Bedagai. Berdasarkan observasi yang dilakukan didapatkan data bahwa pasien DM rata-rata berusia diatas 50 tahun. Wawancara yang dilakukan kepada 10 orang lansia yang berkunjung ke Posbindu di Desa Naga Kesiangan, terdapat 7 (70%) mengalami DM berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu dan 30% sisanya memiliki kadar gula darah yang normal. Dari hasil wawancara yang dilakukan hanya 2 orang yang melakukan aktivitas fisik yang rutin setiap harinya dan mau mengikuti kegiatan senam lansia di Posbindu. Dari 10 orang lansia tersebut juga diketahui bahwa semua lansia jarang mengkonsumsi serat. Hal ini terlihat dari wawancara yang dilakukan bahwa mereka jarang makan sayur karena lebih senang makan ikan goreng. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, berikut identifikasi masalah dalam penelitian ini:

- a. Tingginya kadar gula darah pada lansia.
- b. Kurangnya aktifitas fisik pada lansia.
- c. Kurangnya asupan serat pada lansia.

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi penelitian, dikarenakan faktor keterbatasan berbagai hal dan faktor kepentingan penelitian maka penelitian ini dibatasi hanya pada:

- a. Kadar gula darah pasien DM dibatasi pada Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS)
- b. Responden dibatasi pada usia 60-74 tahun.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, serta melihat dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah karakteristik lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?
2. Bagaimanakah kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?
3. Bagaimanakah aktivitas fisik pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?
4. Bagaimanakah konsumsi serat pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?
5. Bagaimanakah hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?
6. Bagaimanakah hubungan konsumsi serat dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?

7. Bagaimanakah hubungan aktivitas fisik dan konsumsi serat dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui karakteristik lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai.
2. Mengetahui kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai.
3. Mengetahui aktivitas fisik pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai.
4. Mengetahui konsumsi serat pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai
5. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai.
6. Mengetahui hubungan konsumsi serat dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai.
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan konsumsi serat dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemenuhan kebutuhan serat pada lansia serta pentingnya aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Naga Kesiangan yang terus berkembang sesuai dengan kebutuhan para lansia.
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu gizi dalam peningkatan pemahaman para lansia tentang pentingnya serat bagi lansia serta pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi lansia.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan konsumsi serat terhadap kadar gula darah sewaktu pada lansia serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi dalam monitoring lansia yang mengalami diabetes melitus dengan melihat kadar gula darah sewaktu di wilayah kerja Puskesmas Naga Kesiangan dengan mengedukasi mereka untuk melakukan aktivitas fisik dan memenuhi kebutuhan seratnya.

- b. Bagi Lansia

Dapat menambah pengetahuan bagi para lansia tentang pentingnya konsumsi serat yang cukup untuk kebutuhan sehari-hari serta memahami tentang pentingnya aktivitas fisik sehingga aktif dalam kegiatan senam lansia serta melakukan aktivitas lainnya di dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta lebih mengerti dan memahami teori yang didapat selama proses perkuliahan.

d. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan civitas akademik dan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

