

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kelompok penyakit yang berhubungan dengan metabolisme, ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi akibat gangguan dalam produksi insulin, efek insulin, atau kombinasi dari keduanya. Jenis diabetes yang paling umum adalah tipe 2, yang biasanya terjadi pada individu berusia di atas 40 tahun (Hasana dan Ariyanti, 2021).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), pada tahun 2024 prevalensi DM tipe 2 usia 18–70 tahun mencapai 11,1% atau sekitar 588,7 juta jiwa. Di Indonesia, jumlah penderita mencapai 20,4 juta jiwa dan diperkirakan meningkat menjadi 28,6 juta jiwa pada tahun 2050. Prevalensi penderita DM tipe 2 pada populasi dewasa Indonesia berusia 20-79 tahun sebesar 10,6% (IDF, 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, terlihat bahwa tingkat kejadian DM tipe 2 di Jawa Barat adalah sebesar 1,7%, menunjukkan adanya peningkatan prevalensi DM tipe 2 sebesar 0,42% dibandingkan dengan tahun 2018. Pada tahun 2023, terdapat 11.782 jiwa penderita DM tipe 2 di Kota Tasikmalaya (Dinas Kesehatan, 2024). Data Puskesmas Kahuripan tahun 2025 juga mencatat sebanyak 631 penderita DM tipe 2, menunjukkan masih tingginya angka kejadian di wilayah tersebut.

Banyak negara belum menyadari dampak negatif DM tipe 2 terhadap kondisi sosial dan ekonomi. Rendahnya kesadaran dan pengendalian kadar glukosa, konsumsi lemak berlebih, serta kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kasus dan memperburuk kualitas hidup penderita (Iriyanti *et al.*, 2022).

Lemak merupakan salah satu komponen utama dalam pola makan yang berperan penting terhadap metabolisme tubuh. Pada penderita DM tipe 2, kebiasaan konsumsi lemak memiliki hubungan erat dengan pengendalian kadar glukosa dan lipid darah. Jenis serta jumlah lemak yang dikonsumsi dapat memengaruhi sensitivitas insulin, profil lipid, serta risiko terjadinya komplikasi metabolik. Semakin tinggi asupan lemak, khususnya lemak jenuh

dan asam lemak trans, maka semakin tinggi pula kadar trigliserida dalam darah, yang dapat memperburuk kondisi metabolik penderita DM tipe 2 (Safitri *et al.*, 2024).

Pengaturan kebiasaan konsumsi lemak bukan satu-satunya faktor penting dalam pengendalian kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2. Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin sehingga sel tubuh lebih efisien menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Aktivitas fisik membantu mengontrol kadar gula darah dan menurunkan risiko komplikasi diabetes. Sebaliknya, gaya hidup kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar gula darah dan mengganggu kerja insulin, sehingga memperbesar risiko terjadinya DM tipe 2 (Jati *et al.*, 2023)

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana gambaran konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita DM tipe 2, dan riwayat diabetes pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi lemak pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan meningkatkan pemahaman dan keahlian mengenai gambaran kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dan bahan bacaan bagi peneliti lain yang terkait dengan gambaran kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

3. Bagi Penderita

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, penderita memperoleh pengetahuan tentang gambaran kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.