

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak mampu menghasilkan insulin dalam jumlah adekuat atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gangguan ginjal, gangguan penglihatan, neuropati, dan gangguan sirkulasi *perifer* (WHO, 2024). Dampak DM tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta kesejahteraan psikologis.

Di Indonesia, diabetes melitus masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. Hasil Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023), sebanyak 11,7% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami diabetes melitus berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah, sedangkan hanya 2,2% yang telah didiagnosis oleh dokter. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kasus diabetes yang belum terdeteksi secara klinis. Selain berdampak pada kesehatan, DM juga menimbulkan beban ekonomi karena membutuhkan perawatan rutin, pemeriksaan laboratorium, dan penanganan komplikasi yang dapat memengaruhi produktivitas serta kesejahteraan masyarakat (Hidayati, Oktaviana dan Pristianty, 2022).

Permasalahan diabetes juga menjadi perhatian pada kelompok ibu hamil. Perubahan hormonal selama kehamilan dapat meningkatkan resistensi insulin. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan sekresi insulin yang adekuat dari pankreas ibu, dapat terjadi hiperglikemia yang berkembang menjadi Diabetes Melitus Gestasional (DMG). Menurut International Diabetes Federation (IDF), sebagaimana dikutip dalam Magliano *et al.* (2021), sekitar 75–90% kejadian hiperglikemia pada kehamilan merupakan dampak dari diabetes melitus gestasional. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan dan keselamatan ibu selama kehamilan sehingga pencegahan serta deteksi dini menjadi penting.

Diabetes melitus atau gangguan glukosa selama kehamilan yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi, seperti preeklamsia, hipertensi gestasional, gangguan sirkulasi, peningkatan morbiditas, dan persalinan sesar akibat makrosomia (Kaza *et al.*, 2025). Selain komplikasi medis, kondisi tersebut dapat berdampak pada aspek psikologis ibu melalui peningkatan stres, kecemasan, keterbatasan aktivitas sehari-hari, serta kekhawatiran terhadap kesehatan janin dan proses persalinan (Grinberg and Yisaschar-Mekuzas, 2024; Nazarpour *et al.*, 2024; Ohene-Agyei *et al.*, 2025). Oleh karena itu, pencegahan dan pengelolaan faktor risiko diabetes selama kehamilan diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu secara menyeluruh.

Salah satu upaya pengendalian faktor risiko diabetes melitus dapat dilakukan melalui perubahan perilaku kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan perilaku CERDIK sebagai strategi

pencegahan penyakit tidak menular, termasuk diabetes melitus. CERDIK merupakan akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (Kemenkes RI, 2022). Pendekatan tersebut menekankan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan, pengurangan paparan asap rokok, aktivitas fisik, pola makan sehat dan seimbang, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres.

Penerapan perilaku CERDIK memiliki peran promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu mendeteksi faktor risiko lebih dini, sedangkan menghindari asap rokok dapat mengurangi paparan yang merugikan kesehatan. Aktivitas fisik dan pola makan sehat berperan dalam menjaga keseimbangan metabolik, sementara istirahat yang cukup dan pengelolaan stres mendukung kondisi fisik serta psikologis. Dalam konteks kehamilan, penerapan perilaku sehat secara teoritis tidak hanya mendukung keseimbangan metabolik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan ibu selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2018).

Perilaku kesehatan juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *self-care* dengan kondisi kesehatan, di mana *self-care* yang lebih baik cenderung berkaitan dengan hasil yang lebih baik (Aulia dan Daryaman, 2025; Fitrina, Amelia dan Fadhillah, 2025). Namun, hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain, termasuk kondisi psikologis seperti

depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi kesejahteraan individu.

Selain upaya pencegahan melalui perilaku kesehatan, aspek penting lain yang perlu diperhatikan adalah kualitas hidup. Diabetes melitus dapat memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya, terutama melalui keterbatasan aktivitas sehari-hari, kelelahan, dan tekanan emosional akibat pengelolaan penyakit yang berlangsung secara terus-menerus. Lama menderita diabetes dan adanya komplikasi juga dapat berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup. Dengan demikian, DM tidak hanya menjadi masalah klinis, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan dan kehidupan sehari-hari individu (Trikkalinou, Papazafiropoulou dan Melidonis, 2017; Paris *et al.*, 2023; Wahyuningsih *et al.*, 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya variasi kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Indonesia, meskipun sebagian besar responden masih berada pada kategori sedang hingga kurang (Sari, Fajri dan Ikhtiyaruddin, 2022; Arnita, Amalia dan Harahap, 2023; Raharja *et al.*, 2024). Variasi tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi medis, tetapi juga berkaitan dengan faktor psikologis dan sosial. Oleh sebab itu, kualitas hidup perlu dipahami sebagai konsep multidimensional yang mencerminkan kondisi individu secara lebih menyeluruh.

Pada ibu hamil, kualitas hidup menggambarkan tingkat kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Kehamilan dapat menimbulkan berbagai perubahan fisiologis dan emosional yang memengaruhi kesejahteraan ibu. Adanya kondisi seperti diabetes gestasional berpotensi memperberat perubahan tersebut. Mobasseri *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa diabetes gestasional cenderung berkaitan dengan penurunan kualitas hidup ibu hamil, terutama pada aspek psikologis dan sosial. Dengan demikian, perhatian terhadap kualitas hidup menjadi penting, khususnya pada ibu hamil yang menghadapi risiko gangguan glukosa.

Penurunan kualitas hidup selama kehamilan dapat berkaitan dengan risiko komplikasi medis, perubahan fisik, stres, kecemasan, keterbatasan aktivitas, serta kekhawatiran terhadap kesehatan janin dan proses persalinan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup ibu hamil tidak hanya menggambarkan status kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kemampuan beradaptasi secara psikologis, memperoleh dukungan sosial, dan menghadapi kondisi lingkungan selama masa kehamilan. Oleh karena itu, penilaian kualitas hidup diperlukan untuk memperoleh gambaran kesejahteraan ibu secara lebih menyeluruh.

Hubungan antara perilaku kesehatan dan kualitas hidup telah dikaji dalam beberapa penelitian. Perilaku *self-care* yang lebih baik cenderung berkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik (Aulia dan Daryaman, 2025; Fitriana, Amelia dan Fadhilla, 2025). Meskipun demikian, hubungan tersebut tidak selalu konsisten karena kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa keterkaitan antara perilaku kesehatan

dan kualitas hidup perlu dianalisis secara spesifik sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti.

Penelitian mengenai perilaku CERDIK juga menunjukkan hasil yang berbeda pada setiap domain kualitas hidup. Nurasiah, Saputra dan Abdur Rasyid (2023) menemukan bahwa perilaku CERDIK tidak berhubungan secara signifikan dengan domain kesehatan fisik ( $p\text{-value} = 0,357$ ), tetapi berhubungan dengan domain psikologis ( $p\text{-value} = 0,012$ ), hubungan sosial ( $p\text{-value} = 0,026$ ), dan lingkungan ( $p\text{-value} = 0,034$ ). Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan perilaku CERDIK dengan kualitas hidup dapat berbeda pada setiap domain karena kualitas hidup bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Perbedaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa penerapan perilaku CERDIK belum tentu memberikan hubungan yang sama terhadap seluruh aspek kualitas hidup. Kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis dan kondisi klinis, sedangkan aspek psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan dapat berkaitan dengan kemampuan mengelola stres, dukungan sosial, kondisi ekonomi, akses pelayanan kesehatan, serta lingkungan tempat tinggal. Oleh karena itu, analisis kualitas hidup berdasarkan masing-masing domain diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik.

Meskipun penelitian mengenai perilaku CERDIK dan kualitas hidup telah dilakukan, sebagian besar kajian masih berfokus pada penderita penyakit tidak menular atau kelompok masyarakat umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan perilaku CERDIK sebagai upaya

pencegahan Diabetes Melitus Gestasional dengan kualitas hidup ibu hamil masih terbatas. Padahal, ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis serta memiliki risiko gangguan metabolisme glukosa selama kehamilan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji hubungan perilaku CERDIK dengan kualitas hidup pada populasi ibu hamil.

Kualitas hidup ibu hamil juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar perilaku CERDIK. Kondisi sosial ekonomi dapat menentukan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, memperoleh makanan bergizi, dan mengakses pelayanan kesehatan. Selain itu, status obstetrik dapat menggambarkan kondisi kehamilan yang berpotensi memengaruhi pengalaman fisik dan psikologis ibu. Oleh karena itu, pendapatan dan status obstetrik juga perlu diperhatikan dalam analisis kualitas hidup ibu hamil agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Pabuaran, ditemukan peningkatan kasus Diabetes Melitus dari 224 kasus pada tahun 2024 menjadi 310 kasus pada tahun 2025. Selain itu, hasil pemeriksaan laboratorium terhadap 567 ibu hamil menunjukkan bahwa sebanyak 100 ibu hamil atau 17,6% memiliki kadar Gula Darah Sewaktu (GDS)  $\geq 150$  mg/dL. Temuan tersebut menunjukkan adanya ibu hamil dengan kadar glukosa darah yang memerlukan perhatian. Dalam penelitian ini, kriteria risiko mengacu pada ambang GDS  $\geq 140$ – $150$  mg/dL atau Gula Darah Puasa (GDP)  $\geq 92$  mg/dL (Soelistijo *et al.*, 2021).

Edukasi mengenai perilaku CERDIK telah diberikan oleh petugas program Penyakit Tidak Menular (PTM) dan bidan desa sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Meskipun demikian, hasil studi pendahuluan masih menunjukkan adanya ibu hamil dengan kadar glukosa darah dalam kategori berisiko. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pemberian edukasi kesehatan belum tentu secara langsung diikuti oleh penerapan perilaku sehat secara optimal. Selain itu, kualitas hidup ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, psikologis, sosial, ekonomi, dan lingkungan.

Temuan studi pendahuluan tersebut menjadi penting karena ibu hamil merupakan kelompok yang mengalami perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Adanya risiko gangguan glukosa dapat meningkatkan kebutuhan terhadap upaya pencegahan yang tidak hanya berorientasi pada kondisi klinis, tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan ibu secara menyeluruh. Perilaku CERDIK sebagai pendekatan promotif dan preventif memiliki komponen yang berkaitan dengan pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, pola makan, istirahat, paparan asap rokok, dan pengelolaan stres. Komponen tersebut secara teoritis berpotensi berkaitan dengan kualitas hidup ibu selama kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengkaji hubungan perilaku CERDIK dengan kualitas hidup pada ibu hamil. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan perilaku CERDIK dengan kualitas hidup dapat berbeda pada setiap domain, sedangkan penelitian pada populasi ibu hamil masih terbatas. Di sisi lain, hasil studi pendahuluan di Puskesmas

Pabuaran menunjukkan adanya peningkatan kasus diabetes dan ditemukannya ibu hamil dengan kadar glukosa darah dalam kategori berisiko meskipun edukasi kesehatan telah diberikan.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan Diabetes Melitus Gestasional dengan kualitas hidup ibu hamil perlu dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan perilaku CERDIK dengan kualitas hidup secara keseluruhan maupun berdasarkan domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Perilaku CERDIK sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Gestasional dengan Kualitas Hidup Ibu Hamil di Puskesmas Pabuaran Tahun 2026.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan Diabetes Melitus Gestasional dengan kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Pabuaran tahun 2026?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan diabetes melitus Gestasional dengan kualitas hidup pada ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.
- b. Mengetahui gambaran perilaku CERDIK, Pendapatan, dan Status obstetrik pada ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.
- c. Mengetahui gambaran kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.
- d. Mengetahui hubungan antara perilaku CERDIK dengan kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.
- e. Mengetahui hubungan antara pendapatan dengan kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.
- f. Mengetahui hubungan antara status obstetrik dengan kualitas hidup ibu hamil di Puskesmas Pabuaran.

### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada bidang kesehatan ibu, khususnya upaya pencegahan Diabetes Melitus Gestasional (DMG) dan kualitas hidup selama kehamilan. Subjek penelitian adalah ibu hamil yang tercatat sebagai warga di wilayah kerja Puskesmas Pabuaran, dengan pelaksanaan penelitian pada tahun 2026. Penelitian ini dilakukan karena pentingnya penerapan perilaku preventif untuk mencegah risiko dan komplikasi Diabetes Melitus. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi perilaku CERDIK, pendapatan, dan status obstetrik, sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup ibu hamil. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur perilaku CERDIK dan kualitas hidup ibu hamil serta menganalisis hubungan antarvariabel penelitian.

## **E. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan ibu, khususnya mengenai hubungan perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan Diabetes Melitus Gestasional dengan kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji perilaku hidup sehat, faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup, serta upaya promotif dan preventif pada ibu hamil.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya penerapan perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan Diabetes Melitus Gestasional dan menjaga kualitas hidup selama kehamilan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dan Puskesmas Pabuaran dalam meningkatkan edukasi serta upaya promotif dan preventif kepada ibu hamil.