

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dunia yang semakin maju menyebabkan tingginya perubahan pola gaya hidup yang tidak sehat, akibatnya terjadi peningkatan penyakit tidak menular dan menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat di dunia. Salah satu diantaranya yaitu Diabetes Melitus (DM). Organisasi International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan bahwa 483 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019, setara dengan angka prevalensi 9,3% dari jumlah penduduk. Berdasarkan data Internasional, terdapat 10 negara dengan prevalensi tinggi total penderita Diabetes Melitusnya. Indonesia sebagai satu-satunya negara di Asia Tenggara yang menempati posisi ke-7 terbanyak dengan jumlah 10,7 juta kasus kematian terbanyak dimasyarakat, yang disebabkan oleh hipertensi, stroke, kanker, penyakit jantung, dan diabetes melitus (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Jumlah penderita Diabetes Melitus dari data Badan Pusat Statistik Kota Bekasi pada tahun 2017 menyebutkan sebanyak 8.459 kasus (Ayutthaya & Adnan, 2020), sampai saat ini belum ada data terbaru mengenai peningkatan penderita diabetes Melitus di Kota Bekasi. Kondisi ini dikarenakan masyarakat tidak mengetahui bahwa penyakit diabetes tersebut diawali oleh meningkatnya prediabetes, oleh karena itu untuk mengurangi peningkatan prediabetes menjadi diabetes diperlukan langkah pencegahan secara dini (Priantoro, 2017).

Prediabetes adalah tahap awal penyakit diabetes, yaitu keadaan dimana kadar glukosa darah di dalam tubuh tinggi atau diatas ambang batas normal namun belum disebut sebagai diabetes melitus (ADA, 2020); yang apabila tidak dicegah akan menyebabkan penyakit lain seperti penyakit Kardiovaskular (Syahitdah & Nissa, 2018). Seseorang dikategorikan menderita prediabetes menurut *The America Diabetes Association* (ADA)

jika kadar gula darah puasa (100-125 mg/dL) disebut sebagai *Impaired Fasting Glucose* (IFG)/GDPT atau *Impaired Glucose Tolerance* (IGT)/TGT (140-199 mg/dL, 2 jam setelah pembebanan 75 g glukosa) (Sulistiowati & Sihombing, 2018). Kondisi prediabetes tersebut seringkali tidak terdeteksi karena masyarakat cenderung mengabaikan atau menyepelekan tanda dan gejala, dan hal ini terjadi dikarenakan kurang terpaparnya pengetahuan masyarakat pada faktor resiko prediabetes. Beberapa faktor resiko pada prediabetes diantaranya yaitu Hipertensi (>140/90 mmHg) , riwayat keluarga atau keturunan Diabetes Melitus, level kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) <35 mg/dL (0.90 mmol/L), dan kurangnya aktivitas fisik (BMI>25 kg/m² atau >23 kg/m²) (ADA, 2019).

Semenjak era society 5.0 dimana masyarakat dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan memanfaatkan berbagai inovasi yang lahir di industri 4.0 seperti perkembangan teknologi, seiring dengan meningkatnya kemajuan teknologi yang semakin berkembang di dunia termasuk Indonesia, maka kemajuan teknologi tersebut menimbulkan pergeseran pola gaya hidup, terutama dengan adanya *online shop*. Hingga orang bisa membeli tanpa harus mengantri, serta banyaknya penawaran yang menggiurkan melalui aplikasi yang diciptakan untuk mempermudah individu dalam melakukan aktivitasnya. Pergeseran gaya hidup tersebut menyebabkan individu yang biasanya membeli dan mengantri untuk memenuhi kebutuhannya menjadi melakukan segala aktivitas di dalam rumah dan membeli segala keperluan yang dibutuhkan hanya melalui *smartphone* (Febriyanti & Yusri, 2020). Kondisi tersebut menjadi suatu resiko besar timbulnya penyakit, karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Data terbaru membuktikan dengan peningkatan rendahnya aktivitas fisik selama pandemi yang terjadi dari 26,1% menjadi 33,5% (Ramadhani, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan, menyebabkan tingginya kadar gula darah di dalam tubuh karena tidak bisa mengedarkan glukosa dengan baik ke seluruh tubuh. Aktivitas fisik biasanya diartikan sebagai bentuk perilaku untuk menghasilkan proses pengeluaran energi melalui gerakan

tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal. Aktivitas fisik -atau latihan fisik dengan teratur yang dilakukan dengan frekuensi 3 - 4 kali per minggu seperti berjalan kaki, bersepeda santai, jogging, dan berenang merupakan latihan yang bersifat *aerobic* akan menurunkan nilai HbA1c, yang mengukur kadar glukosa darah selama 8-12 minggu terakhir (Purnama & Sari, 2019). Dalam penelitian (Prabawati & Natalia, 2020) yang melibatkan 104 pasien, memberikan intervensi *selfcare model*, yang salah satu perlakukannya adalah memberikan senam diabetes pada pasien. Setelah 7 minggu didapatkan penurunan secara signifikan pada gula darah puasa dan terjadi peningkatan Diabetes Self Management ($p\text{ value} < 0.05$).

Banyaknya gerakan masyarakat dan program pemerintah untuk mengajak seseorang untuk hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik di rumah. Terkadang terjadi hambatan dalam melakukan aktivitas fisik tersebut, karena individu merasa belum penting (bukan kebutuhan pokok) sehingga untuk memulai latihan fisik tersebut selalu ditunda atau diulur-ulur. Hal ini terjadi selama masa pandemi *covid-19*, karena banyak kegiatan yang dilakukan di dalam rumah untuk meminimalisir penyebaran pandemi *covid-19*. Banyaknya kegiatan yang dilakukan dalam rumah tersebut berdampak pada berubahnya kebiasaan individu dalam melakukan segala aktivitasnya di rumah saja. Individu cenderung malas untuk melakukan pola hidup sehat seperti latihan fisik, karena tidak memiliki keyakinan untuk memulainya ditengah padatnya hal yang dilakukan. Untuk membangun keyakinan individu dalam melakukan aktivitas fisik tersebut diperlukan dorongan dan keyakinan (*Self Efficacy*), serta pemahaman dalam melakukan perawatan diri terhadap efektifitas penatalaksanaan prediabetes (D. N. Sari, 2018). *Self Efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk mencapai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas dan merubah pola hidupnya dalam mempertahankan kesehatan agar mencapai tujuannya dengan baik (Sarwuna, 2020). Individu yang memiliki SE tinggi diharapkan dapat menghadapi kesulitan dan dapat membuat keputusan yang baik dalam memecahkan masalah kesehatannya, SE tinggi dapat mengurangi risiko terjadinya prediabetes. Dalam penelitian (Rahman et al., 2017) dengan

melibatkan 125 partisipan menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *Self Efficacy* dengan kepatuhan dilihat dari hasil penelitian, pasien yang menjalani perawatan dengan rentang usia 60-62 tahun memiliki rata-rata nilai efikasi diri 69,94 – 66,86 yang berarti memiliki *Self Efficacy* yang baik dan kepatuhan berada pada nilai 42,25 – 43,74 yang berarti memiliki kepatuhan yang baik dilihat dari jenis kelamin, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, komplikasi DM, dukungan keluarga, dan depresi.

Demikian pula *Self Efficacy (SE) Physical Activity* merupakan keyakinan seseorang individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mencapai kemampuan dirinya yang diinginkan dengan melakukan aktivitas fisik dimulai dari yang ringan seperti berjalan santai, merapikan tempat tidur, menyapu untuk mengontrol dan mengelola kadar gula darah. *SE Physical Activity* digunakan dalam mengendalikan kadar gula darah dengan melakukan pengontrolan aktivitas sehari-hari pada individu (Aprilliya et al., 2013). Dalam penelitian (Khairuruizal et al., 2019) melibatkan 60 responden didapatkan hasil *p-value* <0,001 yang mengindikasikan terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada pasien DM tipe 2. Responden yang memiliki *SE Physical Activity* yang baik cenderung memiliki perilaku patuh dalam melakukan latihan fisik. Hal tersebut dibuktikan dengan pada pasien DM yang patuh dalam *SE Physical Activity* merasa lebih bugar dan sehat. Pada 7 responden lainnya memiliki *SE Physical Activity* kurang baik tetapi patuh dalam melaksanakan latihan fisik.

Faktor lain yang menjadi pemicu dari prediabetes adalah tingkat stres. Stres adalah suatu respon ketika meningkatnya adrenalin dalam tubuh kepada suatu fenomena yang mengganggu pikiran dan tidak dapat dihindari karena setiap orang mengalaminya. Dampak stres pada setiap orang berbeda seperti terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres juga dapat mengancam fisiologisnya (Anita, 2018). Stres menjadi pemicu terjadinya peningkatan kadar gula darah dikarenakan pada saat stres, hormon kortisol meningkat sehingga mendorong pankreas untuk memproduksi insulin lebih sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah

(*hiperinsulinemia*), meningkatnya hormon kortisol menyebabkan terjadinya peningkatan produksi glukosa oleh hati mengakibatkan terganggunya proses metabolisme glukosa di jaringan otot dan meningkatkan lemak dengan melawan kerja insulin (Husmarini et al., 2019). Dalam penelitian (Ardiani et al., 2018) menyebutkan stres menyebabkan produksi kortisol yang berlebih. Berlebihnya produksi hormon kortisol disebabkan oleh kerja hormon kortisol berlawanan dengan aktivitas insulin dan menyebabkan kadar gula darah tinggi. Sensitivitas tubuh terhadap insulin akan semakin berkurang pada saat banyaknya hormon kortisol yang dihasilkan. Hal tersebut terjadi ketika seseorang mengalami stres psikososial.

Selama pandemi seluruh aktivitas menjadi lumpuh, perekonomian, bahkan banyaknya PHK karena perusahaan tidak sanggup membayar. Aktivitas tersebut lumpuh karena adanya lockdown selama pandemi, dimana masyarakat melakukan segala aktivitas dari rumah. Hal tersebut membuat masyarakat jenuh, ditambah dengan berita kematian dan *hoax* yang beredar dari acara televisi sehingga membuat masyarakat memiliki stressor kurang baik dalam pikirannya. Stressor kurang baik tersebut menimbulkan stres psikososial dan membuat masyarakat takut untuk melakukan aktivitas selama pandemi ini. Stres Psikososial terjadi dikarenakan adanya gangguan emosional ketika merasa depresi. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami tekanan atau stresor sehingga menimbulkan depresi. Adanya depresi menyebabkan individu tidak patuh dalam menerapkan pola hidup yang sehat, mudah marah dan frustrasi karena banyaknya pantangan, takut penyakitnya berubah menjadi komplikasi (Harista & Lisiswanti, 2017)

Banyaknya kasus prediabetes yang tidak terdeteksi lebih awal menjadi masalah bagi individu. Akibat bila tidak mengetahuinya lebih awal, maka akan menjadi komplikasi yang lebih serius bahkan memburuk. Dengan demikian banyaknya instrumen yang dibuat dan digunakan untuk mendeteksi resiko prediabetes. Instrumen ini dibuat agar masyarakat lebih waspada dan menjaga gaya hidupnya, salah satu instrumen yang digunakan untuk mendeteksi resiko prediabetes adalah *Indonesian Prediabetes Risk*

Score (INA-PRISCH). Instrumen ini meliputi 8 pertanyaan yang meliputi faktor resiko prediabetes seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, BMI, dan hipertensi. Informasi tersebut dibutuhkan untuk mendapatkan umpan balik tentang rekam kesehatan individu berkaitan dengan pengetahuan individu dalam menangani perilaku hidup sehat, dan aktivitas fisik. Dengan adanya instrumen tersebut dapat membantu masyarakat khususnya pelayanan kesehatan dalam mendeteksi prediabetes lebih awal sehingga dapat mencegah terjadinya resiko dari komplikasi penyakit tersebut (Fujiati et al., 2017)

Instrumen ini dibuat untuk melihat banyaknya kasus prediabetes di Indonesia karena pola hidup yang kurang sehat. Instrumen ini sangat sederhana dan mudah untuk digunakan dari semua kalangan bahkan telah dipakai secara luas salah satunya penelitian dari (Lokononto & Kusumawardhani, 2019) dengan hasil terdapat 60,94% karyawan yang sangat beresiko sangat rendah, 25% beresiko sedang dan 1,56% beresiko tinggi terhadap faktor prediabetes dengan kategori rentang usia pada penelitian tersebut adalah 25-35 tahun yang relatif sangat rendah, latar belakang pendidikan yang tinggi, serta tidak melakukan pengukuran darah secara langsung.

Pada lingkungan wilayah Thomas Rasul Bekasi terdapat terdapat berbagai kegiatan salah satunya cek kesehatan sebulan sekali. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui dan mengontrol kesehatan umatnya. Rutinitas cek kesehatan tersebut diikuti oleh anak muda hingga lansia dengan rentang usia sekitar 20-45 tahun. Dari 125 umat didapati sebanyak 100 umat yang tidak patuh dan kurang memperhatikan kesehatannya. Menurut data yang tercatat pada buku Tim Kesehatan Wilayah Thomas Rasul dari tahun 2016-2020, tercatat 70 umat dengan rentang usia 20-45 tahun mengalami resiko diabetes melitus. Banyaknya anak muda yang melakukan cek kesehatan dan mendapati hasil bahwa mereka memiliki peningkatan kadar gula darah, hipertensi, asam urat, kolesterol, dll. Dari hasil cek kesehatan setiap bulannya didapatkan banyaknya anak muda yang mengalami resiko diabetes

melitus ditinjau dari berat badan, pola gaya hidup, mengkonsumsi alkohol, stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Di sisi lain dikarenakan kurangnya partisipasi anak muda untuk mendeteksi dini kondisi kesehatannya, selain itu belum adanya *screening* atau alat *screening* untuk mendeteksi faktor resiko prediabetes.

Berdasarkan tingginya kasus prediabetes, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui Kejadian Stres dan *Self Efficacy* Aktivitas Fisik pada Prediabetes. Kurangnya aktivitas fisik dan stres merupakan salah satu faktor risiko terpenting karena menunjukkan bahwa seseorang yang teratur melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit DM, selain itu ingin melihat sejauh mana tingkat stres menjadi pemicu risiko penyakit DM. Rendahnya kesadaran dan keyakinan individu untuk melakukan perubahan pola hidup yang lebih baik, penting untuk melakukan *screening* dan deteksi awal terhadap kasus prediabetes pada usia produktif (20-45 tahun). Dari pemaparan studi pendahuluan ini menjadi tantangan tersendiri bagi peneliti untuk mengetahui lebih dalam dan berharap penelitian ini dapat berguna dalam mengurangi dampak komplikasi DM dengan melakukan hal-hal yang sederhana seperti perubahan aktivitas sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Prediabetes adalah kondisi gula darah tinggi namun belum dikatakan sebagai diabetes melitus. Penyebab terbesar terjadinya prediabetes adalah kurangnya aktivitas fisik dan tingginya tingkat stres. Berdasarkan data yang diperoleh di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi sebanyak ± 100 orang yang mengalami resiko DM tipe 2. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pola gaya hidup, diprediksi selama masa pandemi dapat menjadi salah satu pemicu meningkatnya resiko prediabetes, karena individu jarang melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Kurangnya aktivitas yang dilakukan di luar rumah tersebut menjadi suatu hambatan bagi individu. Hambatan tersebut memicu terjadinya stres karena banyaknya tekanan yang harus diselesaikan di dalam rumah.

Berdasarkan latar belakang fenomena ini peneliti tertarik untuk mengetahui “Apakah ada hubungan Kejadian Stres dan *Self Efficacy* aktivitas fisik dengan risiko prediabetes?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kejadian Stres dan *Self Efficacy* Aktivitas Fisik dengan Risiko Prediabetes

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui factor- faktor kejadian prediabetes meliputi: usia, jenis kelamin, riwayat diabetes keluarga, riwayat merokok, aktivitas fisik, IMT, dan Hipertensi
- b. Diketahui tingkat stres pada dewasa di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi
- c. Diketahui *Self Efficacy Physical Activity* pada dewasa di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi
- d. Diketahui kejadian prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi
- e. Menganalisis hubungan tingkat stress dan kejadian prediabetes di Wilayah Thomas Rasul Bekasi
- f. Menganalisis hubungan *Self Efficacy Physical Activity* dengan kejadian prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan mampu memberikan edukasi dan *screening* menggunakan alat untuk mendeteksi dini prediabetes pada masyarakat, khususnya remaja dan dewasa yang dimulai dari keyakinan diri untuk melakukan aktivitas fisik.

b. Bagi Responden di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi

Mensosialisasikan penggunaan *screening* prediabetes pada masyarakat untuk mencegah prediabetes dengan mengambil langkah

yang tepat dalam mengendalikan kasus prediabetes dan melakukan *screening* prediabetes sedini mungkin, sehingga bisa meminimalisir stres dan banyak melakukan aktivitas fisik.

c. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan referensi mengenai hubungan kejadian stres dan aktivitas fisik pada prediabetes.

d. Bagi Peneliti

Peneliti mampu mengetahui dan mendapatkan umpan balik secara ilmiah “hubungan kejadian stres dan aktivitas fisik terhadap risiko prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi”. Peneliti dapat memotivasi masyarakat khususnya remaja dan dewasa untuk memperhatikan pola hidup sehat.

E. Ruang Lingkup

Topik penelitian yaitu kejadian stres dan self efficacy aktivitas fisik terhadap risiko prediabetes selama masa pandemi. Alasan penelitian dilakukan karena tingginya tingkat stres individu dan terjadi peningkatan kurangnya aktivitas fisik selama diberlakukannya peraturan pemerintah untuk melakukan segala aktivitas di rumah selama masa pandemi. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Kuantitatif Deskriptif Korelasi dengan pendekatan Cross Sectional dengan mengisi kuisioner yang disebar. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2021 – Januari 2022. Responden penelitian adalah usia dewasa yaitu 20-45 tahun sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dan berada di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi