

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prediabetes merupakan awal terjadinya diabetes mellitus. Prediabetes tidak mempunyai gambaran khas seperti diabetes mellitus, akan tetapi prevalensi prediabetes lebih besar dibandingkan dengan diabetes mellitus yaitu 29,9%. Fenomena gunung es terjadi pada kejadian prediabetes yang jumlah kasusnya jauh lebih banyak daripada kasus diabetes mellitus. Hal tersebut terjadi karena prediabetes tidak menimbulkan gejala yang khas. Prediabetes termasuk dalam fase fisiologis diabetes mellitus, yaitu pada saat kadar glukosa dalam darah seseorang telah melebihi batas normal, tetapi belum memenuhi kriteria diagnostik untuk dinyatakan diabetes mellitus. Jadwal bekerja dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat, seperti perilaku makan, perilaku merokok, dan perilaku olahraga yang merupakan faktor risiko penyakit tidak menular seperti DM yang diawali dengan kejadian prediabetes (Mujiono et al., 2023).

Definisi usia produktif adalah usia dimana individu dapat bekerja dan membiayai kehidupannya sendiri yang mencakup rentang usia 15 – 64 tahun. Banyaknya kasus pre DM yang diderita pada kelompok usia produktif dapat menghambat produktivitas seseorang (Delfina et al., 2021). Kejadian prediabetes bersifat reversible dan merupakan suatu tahap transisi yang dapat menuju kondisi normal atau kondisi diabetes mellitus. Epidemik diabetes saat ini merupakan tantangan serius bagi bidang kesehatan. (World Health Organization, 2020) memperkirakan presentase orang dewasa penderita diabetes sudah mencapai angka 8,5% atau dengan kata lain 1 diantara 11 orang berpeluang menderita diabetes. Diabetes memiliki berbagai komplikasi kesehatan, seperti meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke, penyebab utama gagal ginjal, amputasi

kaki, kebutaan, dan kerusakan sistem saraf (Riskesdas, 2018; SaThierbach et al., 2015; World Health Organization, 2020).

Banyaknya kasus pre diabetes melitus dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gaya hidup, kurangnya upaya preventif penyakit DM, kurang aktivitas fisik atau perilaku sedentari, yang dapat memicu terjadinya diabetes melitus di kalangan usia produktif (Pebryani et al., 2024). Menurut data (Federation, 2019), prevalensi pre diabetes secara global mencapai 463 juta orang dewasa, dan angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 700 juta pada tahun 2045. Di Indonesia, pre diabetes melitus telah menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi pre diabetes pada populasi usia produktif di Indonesia pada angka 0,5% berdasarkan diagnosis dokter. Namun, data ini kemungkinan besar tidak mencakup seluruh kasus karena rendahnya angka pemeriksaan gula darah secara rutin. Selain itu, (*Institute for Health Metrics and Evaluation*, 2019) mencatat bahwa diabetes merupakan penyebab kematian tertinggi ketiga di Indonesia, dengan angka kematian sekitar 57,42 per 100.000 penduduk.

Faktor lain penyebab tingginya risiko remaja menderita DM yaitu karena kurangnya tindakan preventif dan tingginya perilaku sedentary, sehingga menimbulkan penumpukan gula dalam tubuh akibat rendahnya kerja otot (Julliyana et al., 2024). Beberapa faktor risiko lain diketahui berkontribusi terhadap perkembangan pre diabetes melitus, termasuk pola makan tidak sehat, obesitas, stres, dan faktor genetic. Penelitian (Murtiningsih, 2019) menyebutkan bahwa individu dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 2,68 kali lebih tinggi terkena pre DM dibandingkan mereka yang rutin melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat. Pola hidup tidak aktif, seperti perilaku sedentari, telah menjadi perhatian utama dalam penelitian-penelitian terbaru sebagai salah satu faktor risiko yang signifikan.

Perilaku sedentari, yang melibatkan aktivitas dengan pengeluaran energi minimal seperti duduk dalam waktu lama, semakin umum di era modern akibat kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup. Gaya hidup modern yang cenderung pasif disebabkan oleh perkembangan teknologi seperti gawai dan sosial media yang memicu ketergantungan. Ketergantungan tersebut mengakibatkan tingginya tingkat perilaku kurang gerak atau sedentari (Sriati et al., 2020). Perilaku sedentari juga mempengaruhi metabolisme glukosa yang dapat memicu pre diabetes melitus (Jati et al., 2023).

Perilaku sedentari tersebut dapat memicu penumpukan lemak dan gula pada tubuh, sehingga mengakibatkan tingginya kadar gula darah dan lemak dalam tubuh (Mahmud et al., 2018). Keterkaitan antara perilaku sedentari dan pre DM semakin diperkuat oleh bukti empiris dari berbagai penelitian. Perilaku sedentari yang berkepanjangan, seperti menonton televisi atau bekerja di depan komputer, meningkatkan kadar gula darah postprandial atau gula darah setelah makan dan menurunkan sensitivitas insulin. Hal ini menyebabkan kerja pankreas menjadi lebih berat untuk memproduksi insulin, yang pada akhirnya memicu resistensi insulin. Dalam konteks populasi usia produktif, gaya hidup sedentari menjadi perhatian serius karena kelompok ini merupakan tulang punggung perekonomian dan pembangunan negara.

Angka kejadian pre diabetes meningkat setiap tahunnya. Hal ini dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik yang diperparah dengan kondisi pandemi yang membuat masyarakat lebih banyak berada di rumah. Penelitian oleh (Huntington, 2019) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Johar Baru menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku sedentari yang sering (93,8%) dan risiko pre diabetes yang tinggi (54,7%), diikuti oleh risiko pre diabetes yang sangat tinggi (23,4%).

Klinik Gracia Ungaran, yang berlokasi di Ungaran, merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memiliki program khusus untuk menangani penyakit kronis seperti

Diabetes Mellitus melalui Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Program ini dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup penderita DM dengan memberikan edukasi, pengelolaan kesehatan yang komprehensif, serta pemantauan kondisi kesehatan secara berkala. Dengan populasi pasien DM yang cukup signifikan, klinik ini menjadi lokasi potensial untuk penelitian terkait penyakit kronis, termasuk faktor risikonya.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi hubungan antara perilaku sedentari sebagai faktor risiko utama terhadap kejadian pre DM pada usia produktif di Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

Salah satu faktor risiko meningkatnya kejadian pre diabetes melitus pada usia produktif adalah kurangnya aktivitas fisik, yang sebagian besar disebabkan oleh perilaku sedentari. Perilaku ini dapat memicu resistensi insulin, hiperglikemia, dan komplikasi serius lainnya yang berpotensi menjadi masalah kesehatan global. Jika tidak segera dicari langkah pencegahan dan penanganannya, kondisi ini akan terus memberikan dampak buruk pada individu maupun masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan dalam penelitian ini adalah : **“Apakah ada hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian pre diabetes melitus pada usia produktif di Kabupaten Semarang?”**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian pre DM pada usia produktif di Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perilaku sedentari pada usia produktif di Kabupaten Semarang.
- b. Mengidentifikasi kejadian pre DM pada usia produktif.

- c. Menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan kejadian pre DM pada usia produktif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah Wawasan Ilmiah : peneliti berharap kedepannya penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan, khususnya dalam pemahaman perilaku sedentari yang merupakan sebagai faktor risiko kejadian pre diabetes melitus pada usia produktif.
- b. Pengembangan Teori Diabetes : peneliti berharap penelitian ini dapat memperkaya kajian teori terkait dengan pre diabetes melitus, khususnya faktor risiko yang berperan dalam prevalensi penyakit ini pada kelompok usia produktif.

2. Manfaat praktis

- a. Penyusunan Program Pencegahan : peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga kesehatan dan pemerintah untuk merancang program pencegahan pre diabetes melitus yang lebih efektif, khususnya bagi kelompok usia produktif.
- b. Meningkatkan Kesadaran Masyarakat : peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik yang cukup dan gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan pre diabetes melitus.
- c. Dasar Kebijakan Kesehatan : peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pembuatan kebijakan kesehatan untuk mengurangi prevalensi pre diabetes melitus pada usia produktif.