

Faktor-Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Terjadinya Diabetes Melitus

Lifestyle Factors That Influence The Occurrence Of Diabetes Mellitus

Alfi Rahim

Mahasiswa Magister Keperawatan, Program Pasca Sarjana, Institut Ilmu Kesehatan Strada
Indonesia, Kediri, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: alfirahimcudda11@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit dengan angka kejadian yang terus meningkat. Salah satu faktor yang berpengaruh pada DM adalah gaya hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara usia, pola makan, dan stres dengan kejadian DM. Metode pencarian literature review dilakukan berdasarkan beberapa artikel jurnal yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusif yang telah ditetapkan dengan menggunakan data base yaitu google scholar. Dari hasil pencarian didapatkan hasil 200 artikel, setelah dilakukan proses penyaringan maka ada beberapa artikel yang memenuhi kriteria dan akan dilakukan analisis. Dari hasil literature review ada beberapa jurnal didapatkan menemukan bahwa ada hubungan DM dengan obesitas. Sehingga dengan menjaga pola makan, manajemen stres, dan pengendalian berat badan dapat menurunkan risiko DM

Kata Kunci : Diabetes Mellitus; Gaya Hidup; Obesitas.

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a disease with an increasing incidence rate. One of the factors that influences DM is lifestyle. The aim of this study was to determine the relationship between age, diet and stress and the incidence of DM. The literature review search method was carried out based on several journal articles that met the inclusion and exclusion criteria that had been determined using a data base, namely Google Scholar. From the search results, 200 articles were obtained. After the filtering process was carried out, there were several articles that met the criteria and analysis would be carried out. From the results of a literature review, several journals found that there was a relationship between DM and obesity. So by maintaining diet, stress management and weight control you can reduce the risk of DM.

Keywords: *Diabetes Mellitus; Lifestyle; Obesity.*

DOI:

PENDAHULUAN

Faktor gaya hidup menjadi bagian yang penting dalam prevalensi kejadian DM di masyarakat. DM tergolong kedalam penyakit yang tidak menular yang angkanya selalu meningkat setiap tahun. Berdasarkan data rikesdas 2018, prevalensi DM di Indonesia meningkat dari 6,9% tahun 2013 menjadi 8,5%. Hal ini juga diikuti dengan peningkatan angka kelebihan berat badan 11,5% tahun 2013 menjadi 13,6%. Obesitas juga meningkat dari 14,8% menjadi 21,8% pada tahun 2018. Obesitas dan kelebihan berat badan sangat erat kaitannya dengan pola makan. Prevalensi gangguan mental emosional meningkat dari 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018. Pasien depresi 9,1% pada tahun 2018, hanya 9% yang mendapatkan pengobatan. Hal ini menunjukkan semakin bermasalahnya pola hidup masyarakat Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan. "faktor gaya hidup yang mempengaruhi terjadinya diabetes melitus.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan Systematic Literature Review (SLR). Literature Review tentang Pengaruh Kegiatan Rekreasi Bermain Kelompok dan Kegiatan Rekreasi Bermain Individu terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Lansia yang dilakukan kurang lebih satu bulan pada bulan Desember 2023 dengan menggunakan PICO. Menurut Triandini et al.,(2019) menuliskan bahwa Systematic Literature Review merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu

dan pengembanganyang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada focus topik tertentu. Sebelumnya didirikan oleh Kitchenham & Charters. Dalam metode ini memiliki 3 tahapan. (Wahono, 2016).

Research question atau istilah lainnya pertanyaan penelitian dibuat sesuai dengan kebutuhan dari topik penelitian ini. Dimana perumusan research question berfokus pada 4 elemen yang dikenal dengan PICO, yaitu:

1. Population (P), kelompok sasaran untuk investigasi (misalnya orang, perangkat lunak, dll).
2. Interventation (I) , menentukan aspek investigasi atau masalah yang menarik bagipeneliti.
3. Comparison (C) , aspek investigasi yang akan dibandingkan dengan intervensi
4. Outcomes (O), efek dari intervensi.

Dalam pencarian literature menggunakan Google Scholar, Pudmed, Science Direct dengan bantuan aplikasi soffwere Publish or Perish (PoP) untuk memudahkan menentukan jurnal yang diinginkan. Kemudian mencari jurnal dengan kata kunci "Recreational activities, Stress, Elderly". Setelah menentukan kata kunci selanjutnya menentukan kriteria masukan dan batasan sebagai berikut:

1. Jumlah artikel minimum yang direncanakan adalah 5 artikel,
2. Data yang digunakan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir (2019-2023).
3. Data diperoleh dari sumber <https://scholar.google.co.id/>
4. Data yang digunakan hanya mengenai tentang mekanisme koping kegiatan rekreasi pada lansia yang mengalami stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Penelitian

Pencarian literature dilakukan pada Desember 2023, proses pencarian awal dilakukan berdasarkan beberapa jurnal. Hasil pencarian awal dengan menggunakan pencarian perangkat lunak Publish or Perish (PoP) terdapat 200 artikel yang kemudian dilakukan screening untuk mendapatkan artikel-artikel yang layak dan sesuai dengan penelitian ini.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari beberapa review jurnal yang telah dilakukan didapatkan bahwa makanan sangat mempengaruhi terjadinya diabetes melitus.

Faktor obesitas merupakan faktor prediposisi untuk meningkatkan gula darah yang merupakan sebuah indikator diabetes melitus. Secara patologi hal ini dikarenakan sel-sel beta pulau Langerhans menjadi kurang peka terhadap rangsangan akibat kadar gula darah dan kegemukan (obesitas) akan menekan jumlah reseptor insulin pada sel-sel seluruh tubuh. Kadar gula darah dipengaruhi pula oleh faktor herediter, aktivitas fisik, asupan diet, keluaran energi, metabolisme dan hormonal, Peningkatan glukosa dan lemak akan mengakibatkan transportasi asam lemak ke dalam adipose. Sehingga lipogenesis meningkat.

Reaksi individu terhadap stress dapat berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya stress yang diperoleh individu misalnya faktor perkembangan. Stress mengaktifkan hormone kortisol yang mengakibatkan peningkatan gula darah.

Gula darah yang terus menerus dalam kondisi yang tinggi membuat terjadinya resistensi insulin. Hal ini berkontribusi dalam meningkatkan prevalensi DM.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil study literature yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa systematic literature review adalah proses mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi semua bukti penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian tertentu. Ada 200 artikel, kemudian diseleksi dan hasil akhir studi utama yang terpilih dari beberapa jurnal sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi Metode penelitian yang sering digunakan adalah metode kuantitatif, metode ini sangat relevan karena penelitian kuantitatif memandang "Fakta/Kebenaran" yang berada pada objek penelitian di luar sana, dan peneliti harus netral apapun yang ditemukan di lapangan dan tidak memihak dari hasil literatur review, beberapa jurnal didapatkan ada hubungan DM dengan obesitas. Sehingga dengan menjaga pola makan, manajemen stres, dan pengendalian berat badan dapat menurunkan risiko DM.

DAFTAR PUSTAKA

- Bornfeldt KE, Tabas I. Insulin resistance, hyperglycemia, and atherosclerosis. Vol. 14, Cell Metabolism. 2011. p. 575-85.
- Naderi R, Mohaddes G, Mohammadi M, Alihemmati A, Badalzadeh R. on oxidative stress and histopathology of cardiac tissue in streptozotocin-induced diabetic rats. 2015;102(4):380-90.
- Balitbangkes Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2018). In: Kemenkes RI. 2018.
- Saraswati AT. Kejadian Sindrom Metabolik Pada Remaja Putri Stunted Obesity Di Pedesaan Jepara. J Nutr Coll. 2016;5(3):192-7.
- Rachmi CN, Agho KE, Li M, Baur LA. Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0-4.9 years in Indonesia: Prevalence trends and associated risk factors. PLoS One. 2016;11(5):1-17.
- Leon BM. Diabetes and cardiovascular disease: Epidemiology, biological mechanisms,

- treatment recommendations and future research. *World J Diabetes*. 2015;6(13):1246.
- Dafriani P. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr . Rasidin Padang. 2017;13(2).
- Majid, N., Muhasidah, M., & Ruslan H. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar*. 2019;8(2):23–30.
- Derek, M.I, Rottie, J.V, Kallo V. Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Kasih Gmim Manado. *e-Journal Keperawatan*. 2017;5(1):2.
- Czech MP. Insulin action and resistance in obesity and type 2 diabetes. *Nat Med*. 2017;23(7):804–14.
- Berawi KN, Putra IWA. Empat Pilar Penatalaksanaan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Majority*. 2015;4(9):8– 12.
- Garber, A., Klein, E., Bruce, S., Sankoh, S., & Mohideen P. Metformin-glibenclamide versus metformin plus rosiglitazone in patients with type 2 diabetes inadequately controlled on metformin monotherapy. *Diabetes, Obes Metab*. 2006;8(2):156–63.
- Melaku YA, Zello GA, Gill TK, Adams RJ, Shi Z. Prevalence and factors associated with stunting and thinness among adolescent students in Northern Ethiopia: A comparison to World Health Organization standards. *Arch Public Heal*. 2015;73(1):1–11.
- Marinda FD, Suwandi JF, Karyus A. Tatalaksana Farmakologi Diabetes Melitus Tipe 2 pada Wanita Lansia dengan Kadar Gula Tidak Terkontrol Pharmacologic Management of Diabetes Melitus Type 2 in Elderly Woman with Uncontrolled Blood Glucose. *J Medula Unila*. 2016;5(2):7.
- Rush SE, Sharma M. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Cancer Care: A Systematic Review. *J Evidence-Based Complement Altern Med*. 2017;22(2):348–60.
- Nip, A. S., Reboussin, B. A., Dabelea, D., Bellatorre, A., Mayer-Davis, E. J., Kahkoska, A. R., ... & Pihoker C. Disordered eating behaviors in youth and young adults with type 1 or type 2 diabetes receiving insulin therapy: The SEARCH for diabetes in youth study. *Diabetes Care*. 2019;42(5):859–66.
- Pratiwi, P., Amatiria, G., & Yamin M. Pengaruh Stress Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Hemodialisa. *J Kesehat*. 2016;5(1).
- .