

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) adalah suatu gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat kerusakan pada sekresi insulin dan kerja insulin. Diabetes melitus terbagi 3 yaitu tipe 1 (Diabetes melitus tergantung insulin atau IDDM), DM tipe 2, DM gestasional. Diabetes melitus tipe 1 ditandai dengan destruksi sel-sel beta pankreas akibat faktor genetik, imunologis, dan juga lingkungan (Smeltzer, 2017).

DM tipe 2 disebabkan karena adanya penurunan sensitivitas terhadap insulin (resistensi insulin) atau akibat penurunan jumlah insulin yang diproduksi. Diabetes melitus gestasional ditandai dengan intoleransi glukosa yang muncul selama kehamilan, biasanya pada trimester kedua atau ketiga. Risiko diabetes gestasional disebabkan obesitas, riwayat pernah mengalami diabetes gestasional, glikosuria, atau riwayat keluarga yang pernah mengalami diabetes (Smeltzer, 2017).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyebutkan Data *International Diabetes Federation* (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia, dan menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 kematian setiap 5 detik. IDF pada 2021 juga menyebutkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-5 dengan

jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta, prevalensi diabetes sebesar 10,6% (WHO, 2021).

Data Dinas Kesehatan Sumatera Barat (2021) Sumatera Barat memiliki pravelensi total DM sebanyak 1,6% sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2, dimana Sumatera Barat berada di urutan ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang, Puskesmas Andalas merupakan cakupan tertinggi kejadian diabetes melitus yaitu 1237 orang dibandingkan dengan Puskesmas Lubuk Buaya berjumlah 1051 orang dan Puskesmas Pauh sebanyak 982 orang (Data Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021).

Kadar glukosa darah yang tinggi dianggap sebagai penyebab utama timbulnya komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gangren atau luka kaki, gagal ginjal, buta, rasa kebas, kesemutan dan disfungsi ereksi. Melihat besarnya resiko yang dihadapi, sudah seharusnya penyandang DM selalu berusaha mengendalikan gula darahnya sehingga terhindar dari komplikasi atau mencegah perburukan komplikasi yang sudah ada (Soewondo, 2017).

Komplikasi yang lain muncul secara kronik yaitu timbul secara perlahan, kadang tidak diketahui, tetapi akhirnya berlangsung menjadi makin berat dan membahayakan. Komplikasi ini meliputi makrovaskuler, mikrovaskuler dan diabetik retinopati, nephropathy, ulkus kaki diabetes, neuropathy atau kerusakan saraf (Priyanto, Sahar, 2013).

Terdapat 4 pilar pengendalian kadar gula darah dapat dilakukan melalui edukasi dilakukan untuk menambah pengetahuan, kepatuhan diet diabetes sudah menjadi kewajiban bagi anda untuk mengontrol setiap asupan makanan yang akan konsumsi, aktifitas fisik dalam olahraga yang teratur menjadikan tubuh bereaksi lebih sensitif peka terhadap insulin, dan akan membuat kadar gula darah menjadi terlalu rendah dan keteraturan minum obat dilakukan untuk mengatasi kekurangan produksi insulin serta menurunkan resistensi insulin (PERKENI, 2019).

Penyebab utama diabetes di era globalisasi adalah perubahan gaya hidup dengan pola makan yang tinggi lemak, garam, dan gula, keseringan menghadiri resepsi atau pesta, mengakibatkan masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan, selain itu pola makan makanan yang serba instan saat ini memang sangat digemari oleh sebagian masyarakat, seperti gorengan jenis makanan mudah meriah dan mudah di dapat karena banyak dijual dipinggir jalan ini rasanya memang enak, tetapi dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Agar kadar gula darah lebih stabil, maka perlu dilakukan pengendalian kadar gula darah pada pasien DM dengan memperhatikan pola makan atau diet (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2019).

Berbagai faktor mempengaruhi tinggi rendahnya kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2, antara lain lama menderita diabetes, obesitas, aktivitas fisik, jenis latihan jasmani, frekuensi latihan jasmani, kepatuhan diet, kepatuhan minum obat, dukungan keluarga, dan motivasi

(Rayahu, 2018). Prinsip pengaturan makan pada penyandang DM hampir sama dengan anjuran makan untuk masyarakat umum, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi masing-masing individu. Penyandang DM perlu diberikan penekanan mengenai pentingnya keteraturan jadwal makan, jumlah makan dan jenis makanan (PERKENI, 2019).

Kepatuhan diet pasien DM sangat berperan penting untuk menstabilkan kadar glukosa darah, sedangkan kepatuhan itu sendiri merupakan suatu hal yang penting untuk dapat mengembangkan rutinitas (kebiasaan) yang dapat membantu penderita dalam mengikuti jadwal diet. Pasien yang tidak patuh dalam menjalankan terapi diet menyebabkan kadar glukosa yang tidak terkendali (Isnaeni et al., 2018).

Melakukan diet yang merupakan pengaturan pola makan yang tepat ditentukan dari 3J yaitu jadwal makan, jumlah makan, dan jenis makan. Dalam menjalankan terapi tersebut penderita diabetes melitus harus memiliki sikap yang positif. Apabila penderita diabetes melitus memiliki sikap yang positif, maka dapat mendukung terhadap kepatuhan diet diabetes melitus itu sendiri (Sriwahyuni, 2019).

Penderita diabetes mellitus seharusnya menerapkan pola makan seimbang untuk menyesuaikan kebutuhan gula darah sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui pola makan sehat. Penatalaksanaan pengendalian kadar gula darah 86,2% penderita diabetes mellitus mematuhi pola diet diabetes mellitus yang dianjurkan, namun secara faktual jumlah penderita

diabetes mellitus yang disiplin menerapkan program diet hanya berkisar 23,9% (Suyono, 2020).

Diet tepat jumlah, jadwal dan jenis yang dimaksud adalah jumlah kalori yang diberikan harus habis, jangan dikurangi atau ditambah sesuai dengan kebutuhan jadwal diet harus sesuai dengan dengan intervalnya yang dibagi menjadi 6 waktu makan, yaitu 3 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan, jenis makanan yang manis harus dihindari karena dapat meningkatkan jumlah kadar gula darah. Melalui cara demikian diharapkan insiden diabetes melitus dapat ditekan serendah mungkin (Rahmawati, 2019)

Ketidakpatuhan diabetes mellitus terhadap diet dapat berdampak negatif terhadap kesehatannya. Jika makanan yang dikonsumsi tidak dikontrol, komplikasi-komplikasi diabetes melitus yang timbul misalnya pada mata, jantung, saraf dan dapat terjadi komplikasi yang akut seperti hipoglikemi dan ketoasidosis Diabetikum (KAD) dimana jika tidak segera ditangani komplikasi tersebut dapat membahayakan klien (Fauzia et al., 2017).

Penelitian dilakukan oleh Nursihhah (2021) tentang hubungan kepatuhan diet terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 ditemukan hasil tidak patuh dalam melaksanakan diet diabetes melitus tipe 2 (69,2% dan tidak terkontrol gula darah (72,3%). Ada hubungan kepatuhan diet dengan pengendalian kadar gula darah ($p\text{ value}=0,000$).

Survey awal yang peneliti lakukan dengan melakukan wawancara pada tanggal 05 Januari 2023 di Puskesmas Andalas Padang terhadap 10 orang penderita diabetes melitus tipe 2, sebanyak 6 orang mengatakan gula darahnya sewaktu selalu tinggi, dari 6 orang tersebut 4 orang mengatakan sering tidak menaati aturan makan, sibuk dengan pekerjaan sehingga makan tidak tepat waktu, sering makan makanan kecil, tidak dapat menjaga makanan yang dikonsumsi, tidak dapat menahan selera makan atau diet makanan diabetes melitus. Masih ada penderita diabetes melitus yang mengonsumsi makanan pantangannya seperti sering melakukan makan lebih tiga kali setiap harinya, tidak pernah makan makanan yang sesuai anjuran dokter atau tenaga kesehatan dan selalu mengatakan berat untuk mengikuti jadwal aturan makan atau diet yang dianjurkan. Dari 10 orang tersebut 4 orang mengatakan kadar gula darahnya dapat turun jika melakukan diet diabetes melitus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023 ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kepatuhan diet penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.
- c. Diketahui hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pimpinan puskesmas agar diupayakan usaha peningkatan program kerja pengendalian diabetes melitus khususnya pengendalian kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pendidikan serta pengalaman belajar bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatkan dalam mata pelajaran riset keperawatan, peneliti dapat secara langsung mempraktekkan teknik pengumpulan data,

pengolahan, dan menganalisa serta menginformasikan data yang ditemukan kepatuhan diet dengan pengendalian kadar gula darah di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.

3. Bagi Keluarga

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi keluarga sebagai pedoman dalam pengendalian kadar gula darah penderita DM tipe 2.

4. Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian dengan faktor lain kadar gula darah di Puskesmas Andalas Padang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023. Jenis penelitian kuantitatif pendekatan analitik dengan desain *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini kepatuhan diet dan variabel dependen kadar gula darah. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus Tahun 2023. Pengumpulan data 20 Juni – 06 Juli 2023. Populasi seluruh penderita diabetes melitus tipe 2 yang datang berkunjung ke Puskesmas pada bulan Januari 2023 berjumlah 265 dengan sampel 73 orang. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisa data menggunakan analisa unvariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan uji *Chi Square*.