

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit tidak menular yang terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan penting karena dapat menimbulkan komplikasi serius, menurunkan kualitas hidup, dan memperpendek harapan hidup. Berdasarkan laporan International Diabetes Federation (IDF), prevalensi diabetes pada tahun 2021 mencapai sekitar 9% atau setara dengan 463 juta orang dewasa (Sun et al., 2022). Peningkatan ini dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi indeks glikemik, kurang aktivitas fisik, dan obesitas, sehingga pengaturan pola makan menjadi kunci dalam mengontrol gula darah dan mencegah komplikasi (Ucik Ernawati, 2025). Di Indonesia, kasus diabetes juga terus meningkat seiring perubahan gaya hidup dan bertambahnya usia penduduk. Jawa Tengah termasuk provinsi dengan jumlah kasus yang cukup tinggi, berdasarkan data Kesehatan Provinsi Jawa Tengah penderita DM usia >15 tahun jumlah penderita DM di Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 adalah 635.945 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024). Sedangkan jumlah penderita diabetes melitus di Kabupaten Tegal pada tahun 2024 berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Tegal adalah sebanyak 28.455 kasus. Khusus di wilayah kerja Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal, tercatat sebanyak 712 kasus diabetes mellitus (Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, 2024). Dari jumlah tersebut, terdapat 124 penderita diabetes melitus yang tercatat dan mendapatkan pelayanan di fasilitas pelayanan kesehatan Puskesmas Kambangan.

Puskesmas Kambangan telah melakukan upaya pengelolaan penyakit kronis pada penderita diabetes melitus, salah satunya melalui kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang dilaksanakan setiap hari Sabtu. Kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk pelayanan dan pemantauan bagi penderita penyakit kronis, termasuk diabetes melitus. Meskipun upaya

pengelolaan dan pelayanan bagi penderita diabetes melitus telah dilakukan, data mengenai tingkat kepatuhan pasien terhadap pengaturan pola makan secara khusus belum tersedia. Selain itu, belum diketahui secara spesifik tingkat kepatuhan pola makan penderita diabetes melitus tipe 2 berdasarkan prinsip tepat jadwal, tepat jumlah, dan tepat jenis makanan serta hubungannya dengan kadar glukosa darah sewaktu. Kondisi tersebut, ditambah dengan jumlah penderita diabetes melitus yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Kambangan, menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Kambangan relevan untuk dilakukan penelitian mengenai kepatuhan pola makan dan hubungannya dengan kadar glukosa darah sewaktu.

Masalah utama dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 adalah masih rendahnya kepatuhan pasien terhadap pola makan yang dianjurkan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hanya sekitar 46-51% pasien yang memiliki tingkat kepatuhan diet yang baik, sementara sebagian besar lainnya masih belum mengikuti anjuran pola makan secara optimal (N. K. Putri et al., 2022) . Rendahnya kepatuhan ini dapat berdampak pada kurang terkontrolnya kadar gula darah, termasuk peningkatan gula darah sewaktu (GDS). Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk melihat kondisi gula darah adalah kadar gula darah sewaktu (GDS). Pemeriksaan GDS sering digunakan karena lebih praktis dan dapat menggambarkan kondisi gula darah pasien pada saat tertentu. Jika kepatuhan terhadap pola makan rendah, maka kadar GDS cenderung tidak terkontrol. Sebaliknya, pasien yang patuh terhadap pola makan biasanya memiliki kadar gula darah yang lebih stabil. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan kepatuhan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 masih perlu mendapat perhatian, khususnya dalam upaya meningkatkan pengelolaan penyakit secara lebih efektif.

Rendahnya kepatuhan pola makan berdampak pada ketidakstabilan glukosa darah, peningkatan komplikasi kronis, dan penurunan kualitas hidup. Seiring bertambahnya durasi seseorang mengidap diabetes, risiko munculnya komplikasi seperti neuropati, nefropati, retinopati, hingga penyakit

kardiovaskular menjadi semakin tinggi. Komplikasi tersebut tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, sosial, bahkan spiritual penderita. Kualitas hidup yang menurun sering kali menjadi konsekuensi dari penurunan fungsi fisik, rasa sakit yang terus-menerus, beban psikologis akibat pengelolaan penyakit yang kompleks, serta keterbatasan dalam aktivitas sosial dan pekerjaan (Kriswiastiny et al., 2022). Dalam konteks ini, kualitas hidup menjadi indikator penting yang perlu diperhatikan dalam perawatan diabetes, tidak hanya fokus pada parameter medis seperti kadar HbA1c atau tekanan darah (Purnama et al., 2023).

Efektivitas intervensi dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 masih menghadapi berbagai kendala, terutama dalam mempertahankan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan pola makan dalam jangka panjang. Beberapa hasil kajian menunjukkan bahwa tingkat ketidakpatuhan terhadap pengobatan dan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 masih cukup tinggi, yaitu berkisar antara 42-74%. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan ekonomi, rendahnya pemahaman tentang kesehatan, kurangnya dukungan dari keluarga, serta lingkungan yang kurang mendukung pola makan sehat. Selain itu, anjuran diet yang diberikan sering kali tidak sesuai dengan kebiasaan makan sehari-hari dan nilai budaya yang dianut pasien (Purnama et al., 2023). Intervensi yang diterapkan juga masih cenderung bersifat umum dan belum sepenuhnya disesuaikan dengan kondisi individu pasien. Faktor sosial, ekonomi, serta dukungan dari lingkungan sekitar juga belum sepenuhnya menjadi pertimbangan dalam perencanaan intervensi. Hal ini menyebabkan upaya pengelolaan diabetes, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan pola makan, belum memberikan hasil yang optimal.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan yang lebih terarah dalam meningkatkan kepatuhan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2. Salah satu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Simatupang, 2025) menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pola makan cukup sebesar 50,9% dan kadar gula darah tidak terkontrol sebesar 54,5% dan hasil analisis

terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kadar glukosa darah. Semakin baik pola makan pasien, maka kadar glukosa darah cenderung terkontrol (Simatupang, 2025). Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pola makan secara umum tanpa mengkaji secara spesifik tingkat kepatuhan pasien terhadap anjuran diet yang telah ditetapkan. Selain itu, penelitian yang secara khusus menelaah hubungan antara tingkat kepatuhan pola makan dengan kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien diabetes melitus tipe 2 masih terbatas. Dalam konteks ini, kepatuhan pola makan dimaknai sebagai kesesuaian perilaku konsumsi pasien dengan prinsip diet diabetes, prinsip pengaturan makan pada penderita diabetes melitus dikenal dengan konsep 3J, yaitu tepat jadwal, jumlah, dan jenis makanan. Tepat jadwal makan berarti pasien mengonsumsi makanan secara teratur sesuai waktu yang dianjurkan untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Tepat jumlah berkaitan dengan kesesuaian asupan makanan dengan kebutuhan kalori individu, sedangkan tepat jenis menekankan pemilihan makanan yang sesuai dengan anjuran diet diabetes, seperti membatasi gula sederhana, lemak, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Penerapan prinsip 3J ini penting dalam membantu mengontrol kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus.

Penilaian kepatuhan dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan terkait kebiasaan makan responden, seperti pemilihan makanan sesuai anjuran diet diabetes, pengaturan porsi makan, serta frekuensi dan waktu makan dalam sehari. Setiap jawaban kemudian diberikan skor, yang selanjutnya dijumlahkan untuk menentukan tingkat kepatuhan. Berdasarkan skor tersebut, responden dikategorikan menjadi patuh dan tidak patuh sesuai dengan nilai batas yang telah ditentukan. Di sisi lain, faktor lama menderita diabetes juga berpotensi memengaruhi perilaku kepatuhan dan kondisi glukosa darah pasien, namun belum banyak diteliti secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik dan komprehensif mengenai hubungan antara tingkat kepatuhan pola makan dengan kadar gula darah sewaktu

pada pasien diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi pasien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Hubungan Kepatuhan Pola Makan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kepatuhan pola makan pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 terhadap kadar gula darah sewaktu (GDS).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien diabetes melitus tipe 2 yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, Indeks Massa Tubuh (IMT), serta lama menderita diabetes melitus.
- b. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan pola makan pada pasien DM tipe 2.
- c. Mengukur kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien DM tipe 2.
- d. Menganalisis hubungan antara kepatuhan pola makan dengan kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien DM tipe 2.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang keperawatan/kesehatan, khususnya terkait kepatuhan pola makan dan pengendalian kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya penderita DM tipe 2, tentang pentingnya kepatuhan pola makan dalam mengontrol kadar gula darah sehingga dapat mencegah komplikasi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa dan tenaga pengajar dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait manajemen Diabetes Mellitus, khususnya dalam aspek diet dan pengendalian gula darah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kepatuhan pola makan dan pengendalian kadar gula darah, serta dapat dikembangkan dengan variabel atau metode penelitian yang berbeda.