

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau terjadi resistensi insulin. Penyakit Diabetes dapat dialami oleh siapa saja, namun lansia lebih rentan mengalami Diabetes. Hal itu disebabkan karena menurunnya fungsi organ pankreas dalam memproduksi insulin, sehingga terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah (Siloam Hospitals, 2023b). Salah satu upaya yang dapat dilakukan penderita diabetes untuk menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darah yaitu dengan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) atau manajemen diri dalam pola makan. Tujuan dari *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) yaitu untuk mengoptimalkan pengawasan kerja system metabolic dalam tubuh guna menghindari terjadinya peningkatan kadar glukosa dalam darah (Hiperglikemia) (Indriyawati *et al.*, 2022).

Penerapan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dapat membuat penderita diabetes mengalami stress (LQ Destiani, 2022). Stress yang dialami penderita diabetes disebabkan oleh individu itu sendiri yang menganggap diet sulit dan membosankan karena adanya batasan/larangan dalam pola makan. Hal yang membuat individu memiliki persepsi seperti itu dikarenakan tidak bisa beradaptasi dalam penerapan *Dietary Self Management*

Behavior (DSMB) (Kusnanto *et al.*, 2019). Penderita Diabetes Mellitus seringkali menyangkal terhadap penyakitnya sehingga penderita tidak konsisten dan stress dalam melaksanakan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) karena banyaknya batasan dalam kehidupannya (Alisa *et al.*, 2021). Sedangkan apabila penderita diabetes mengalami stress maka akan memberikan dampak buruk karena hormon stress yang semestinya digunakan untuk melawan stress jangka pendek, akan terus-menerus dilepas oleh tubuh dan mengakibatkan gula darah sulit turun (Rora *et al.*, 2023).

International Diabetes Federation (IDF, 2021) melaporkan bahwa jumlah penderita Diabetes di seluruh dunia pada tahun 2021 mencapai 540 juta jiwa. 10,5% populasi orang dewasa sampai dengan lansia (20-79 tahun) menderita diabetes mellitus. IDF memperkirakan akan terjadi lonjakan pada tahun 2045 sebesar 46% artinya 783 juta dewasa/lansia akan hidup dengan diabetes. IDF juga melaporkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-5 sebagai negara dengan jumlah penderita Diabetes tertinggi dengan jumlah penderita 19,47 juta orang dengan prevalensi diabetes sebesar 10,6%. Data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas,2018) mencatat bahwa prevalensi penderita diabetes provinsi Jawa Timur berada di urutan ke-5 se-Indonesia. Prevalensi Diabetes di Provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan dari 2,1% pada 2013 menjadi 2,6% pada tahun 2018. Prevalensi Diabetes di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2018 meningkat sebesar 3,5% (Riskesdas, 2018).

Profil Kesehatan Jatim (2021) mencatat bahwa Cakupan Pelayanan Kesehatan bagi penderita diabetes di Jawa Timur sudah mencapai 867.257

kasus (93,3% dari penderita diabetes yang ada). Pelayanan Kesehatan bagi penderita Diabetes di Kabupaten Sidoarjo berada di angka 84% (64.098 dari 75.909 penderita Diabetes mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar), sedangkan di Kota Mojokerto pelayanan Kesehatan bagi penderita Diabetes menempati posisi utama di angka 124% (6.258 dari 5.058 penderita Diabetes mendapat pelayanan Kesehatan sesuai standar) (Jatim Prov, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rora *et al.*, 2023) yang berjudul hubungan pengetahuan dan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani Diet di RSUD Kayu Agung Sumatra Selatan, memaparkan dalam studi pendahulunya bahwa dari 80% responden yang berusia 35-45 tahun merasa bingung dan stress dengan anjuran *Dietary Self Management Behavior* (DSMB). Responden terkadang bingung makanan apa saja yang harus dihindari dan merasa bosan dengan makanan yang dianjurkan. 20% Responden dengan usia 50-60 tahun menyatakan tidak mempraktikkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dibuktikan dengan ungkapan bahwa responden masih sering mengkonsumsi makanan diluar anjuran diet. Sebenarnya mereka mengetahui apa saja makanan yang dianjurkan dan harus dihindari, akan tetapi responden mengatakan kadang masih tergoda dengan makanan yang manis. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sundari, 2018) pada 96 responden yang berusia 46-65 tahun memiliki manajemen diri dalam pola makan di Tingkat sedang. Sejumlah 70,13% responden dalam penelitiannya sudah terbiasa mengatur jadwal atau perencanaan makan, sehingga dalam menjalani

diet responden tidak merasa sulit dan 50,9% dari responden yang memiliki manajemen diri di tingkat sedang maka stress yang dialami juga ringan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di RS Aisyiyah Siti Fatimah, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo pada 14 penderita diabetes berusia 50-60 tahun didapatkan hasil 74% responden (10 penderita diabetes) belum memiliki pengetahuan yang banyak tentang diet diabetes. Hal itu dibuktikan dengan pernyataan dari responden yang hanya mengurangi porsi makannya saja dan masih bingung memilih jenis makanan, sehingga dengan menu makanan yang kurang bervariasi membuat jenuh dan bosan. Tetapi responden menyadari bahwa diet penting sebagai cara untuk mengendalikan kadar gula darah. 26% responden (4 penderita diabetes) merasa sulit dan terbebani dengan adanya anjuran diet. Hal tersebut dibuktikan dari pernyataan responden yang hanya mengurangi porsi makannya ketika gula darahnya tinggi dan mulai muncul gejala diabetes yang mengganggu aktivitasnya. Alasan dari responden mengontrol pola makan hanya pada saat gula darahnya tinggi karena tidak ingin terlalu memikirkan penyakit diabetes. Responden menganggap dengan tidak menekan dirinya untuk melakukan diet dapat meringankan beban pikirannya.

Diabetes merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah. Lansia rentan mengalami penyakit diabetes, hal itu dikarenakan pada masa lansia tubuh mengalami penurunan fungsi secara fisiologis. Proses penuaan tersebut membuat organ pankreas mengalami penurunan dalam memproduksi hormon insulin (Prasetyo Agung, 2018).

Pengendalian Diabetes pada lansia membutuhkan perawatan medis yang berkelanjutan seperti penggunaan obat anti diabetes yang harus dikonsumsi setiap harinya guna mengontrol kadar gula darah, diimbangi dengan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) yaitu perubahan gaya hidup dengan pengaturan pola makan untuk menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darah (Yuni, Diani and Rizany, 2020). Perubahan Gaya hidup yang diwajibkan untuk lansia penderita Diabetes seperti mengatur pola makan dengan melakukan diet mengakibatkan penderita Diabetes mengalami Stress. (Aulia, Isomonah and Handayani, 2022).

Stress yang terjadi pada lansia penderita Diabetes dapat disebabkan karena adanya perasaan terbebani saat harus patuh pada diet, memilih makanan sehat, menghitung kebutuhan kalori tubuh, dan kondisi ekonomi yang kurang untuk membeli bahan makanan sesuai anjuran (Vina, Wilson and In'am Ilmiawan, 2021). Stress pada penderita diabetes jika dibiarkan terus menerus dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan fisiologis bagi penderita Diabetes. Hal itu dikarenakan pada saat pelepasan hormon stress yang terus menerus memicu ketidakstabilan kadar glukosa dalam darah yang menyebabkan penderita Diabetes mengalami hiperglikemia (Lestarina, 2018).

Lansia seringkali merasa tidak peduli dengan penyakit diabetes yang dideritanya, sehingga lansia mengabaikan anjuran untuk diet. Padahal penerapan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) atau manajemen diri dalam menjaga pola makan dapat memperbaiki dan menjaga kestabilan kadar gula darah pada penderita Diabetes (Hidayah, 2019). Lansia kerap putus asa

dan stress dengan kondisinya yang sudah tua dan menderita diabetes. Kejadian stress dapat dihindari ketika lansia penderita diabetes memiliki pemahaman dan kemampuan beradaptasi untuk menerapkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) sebagai upaya pengendalian penyakit diabetes secara mandiri (Sundari, 2019).

Sehubungan dengan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian guna mengetahui hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada Lansia Diabetes.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada Lansia Diabetes ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada Lansia Diabetes.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) pada Lansia penderita diabetes di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.

2. Mengidentifikasi Tingkat Stress Lansia penderita diabetes saat menjalani diet di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.
3. Menganalisis hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada penderita Diabetes Mellitus. Sehingga dapat digunakan sebagai kerangka dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan Ilmu Keperawatan Medikal Bedah yang berhubungan dengan Diabetes Mellitus.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Responden

Penderita Diabetes memiliki pengetahuan tentang *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) atau manajemen diri dalam pola makan yang baik dan dapat mencegah stress saat menjalani diet diabetes.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan baik perawat maupun dokter di poli penyakit dalam Rumah

Sakit Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen diri dalam pola makan atau *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) untuk menghindari terjadinya stress pada penderita diabetes yang menjalani diet diabetes.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai hubungan *Dietary Self Management Behavior* dengan tingkat stress menjalani diet pada penderita Diabetes Mellitus.

