

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketidakstabilan kadar gula darah adalah tanda dari gangguan metabolisme glukosa pada penderita diabetes melitus (DM). Kondisi ini dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) atau penurunan kadar glukosa darah (hipoglikemia) karena gangguan dalam produksi atau kerja hormon insulin (Rosares, et al., 2022). Salah satu faktor utama yang memengaruhi stabilitas kadar gula darah adalah kepatuhan pasien terhadap program diet yang telah ditetapkan. Kepatuhan diet sangat penting dalam pengelolaan diabetes melitus karena asupan makanan secara langsung memengaruhi perubahan kadar glukosa darah. Apabila seseorang tidak mematuhi program diet, kadar glukosa darah menjadi sulit dikendalikan, sehingga meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang seperti nefropati, retinopati, dan neuropati diabetik (Elsayed, et al., 2023). Penderita diabetes mellitus yang tidak patuh terhadap diet berisiko mengalami komplikasi, baik akut maupun kronis, jika kadar gula darah mereka tidak dikontrol dengan baik (Vena, et al., 2022).

International Diabetes Federation (IDF) mengatakan bahwa di seluruh dunia, ada sekitar 537 juta orang dewasa yang menderita diabetes melitus pada tahun 2021, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 (*The Diabetes Atlas*, 2021). Menurut

data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi Diabetes Melitus pada orang Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mencapai 2%, meningkat signifikan dari 1,5% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Jawa Timur sendiri adalah salah satu provinsi dengan beban Diabetes Melitus yang tinggi, dengan prevalensi 2,6% (Riskesdas, 2018). Data tahun 2022 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa DM termasuk dalam sepuluh penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang terus meningkat. Hasil penelitian (Rahmatiah, et al., 2022) di Klinik Penyakit Dalam RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda menunjukkan bahwa sebagian besar pasien Diabetes Melitus tidak patuh terhadap diet, yaitu sebanyak 65,2%. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa 78,3% pasien memiliki kadar glukosa darah puasa yang tidak terkontrol. Selain itu, pasien yang tidak patuh terhadap diet memiliki risiko 14 kali lebih besar mengalami kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dibandingkan pasien yang patuh terhadap diet ($OR = 14,000$; $p = 0,033$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepatuhan diet memiliki peranan penting dalam mengendalikan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penelitian di puskesmas Dlanggu pada tanggal 6 Mei 2026, tercatat data jumlah pasien Diabetes Mellitus dalam tiga bulan terakhir (Januari–Maret 2026) diketahui sebanyak 434 kasus. Hasil pemeriksaan pada 5 orang pasien Diabetes Melitus melalui pengisian kuesioner kepatuhan diet dan

pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan bahwa dari 5 pasien tersebut, dengan kategori kadar gula darah sewaktu (GDS) terkontrol apabila $GDS < 200$ mg/dL dan tidak terkontrol apabila $GDS \geq 200$ mg/dL (PERKENI, 2021), serta kepatuhan diet dikategorikan patuh apabila skor 33–63 dan tidak patuh apabila skor < 33 , diperoleh hasil sebagai berikut: pasien pertama memiliki GDS 380 mg/dL (tidak terkontrol) dengan skor kepatuhan diet 33 (patuh), di mana pasien cukup disiplin menjalankan jadwal makan dan memilih jenis makanan sesuai anjuran, meskipun jumlah porsi yang dikonsumsi sesekali masih melebihi takaran yang dianjurkan. Pasien kedua memiliki GDS 404 mg/dL (tidak terkontrol) dengan skor kepatuhan diet 29 (tidak patuh), tergambar dari pola makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana, serta jadwal makan yang tidak konsisten. Pasien ketiga memiliki GDS 311 mg/dL (tidak terkontrol) dengan skor kepatuhan diet 34 (patuh), yang menunjukkan kepatuhan pada jenis dan jadwal makan, namun kadar gula darah tetap tinggi diduga dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik atau kondisi penyakit penyerta. Pasien keempat memiliki GDS 160 mg/dL (terkontrol) dengan skor kepatuhan diet 23 (tidak patuh), meskipun kadar gula darahnya terkontrol, pasien mengaku sering melewatkan jadwal makan dan kurang memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Pasien kelima memiliki GDS 303 mg/dL (tidak terkontrol) dengan skor kepatuhan diet 29 (tidak patuh), ditandai dengan ketidaksesuaian jumlah porsi makan serta pemilihan jenis makanan yang

tidak sesuai dengan anjuran diet Diabetes Mellitus. Dari 5 pasien tersebut, sebanyak 4 pasien (80%) memiliki kadar GDS tidak terkontrol dan 3 pasien (60%) tergolong tidak patuh diet, yang secara umum ditunjukkan melalui ketidaksesuaian pada jumlah porsi, jenis makanan, dan jadwal makan (prinsip 3J) yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Mellitus. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Dlanggu masih memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol dan tingkat kepatuhan diet yang rendah, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus di UPTD Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

Hasil penelitian Nursihhah, et al., (2021) menunjukkan bahwa 69,2% pasien diabetes mellitus tidak patuh terhadap diet, sedangkan hanya 30,8% dari 143 orang yang menjawab patuh. Hasil penelitian (Ramadhina, et al., 2022) menunjukkan bahwa dari 66 responden, sebanyak 36 responden (54,5%) patuh terhadap diet diabetes mellitus, sedangkan 30 responden (45,5%) tidak patuh terhadap diet. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yurlina, et al., 2022) Tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus masih rendah, Dari 44 orang yang disurvei 68% tidak patuh terhadap diet, sedangkan 32% patuh.

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah karena gangguan produksi atau kerja hormon insulin. Usia, Riwayat keluarga, obesitas, kurang

aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan Diabetes Melitus. Kepatuhan diet merupakan salah satu pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Melitus yang mencakup kemampuan pasien untuk secara konsisten menjalankan pengaturan pola makan sesuai anjuran tenaga kesehatan, termasuk mematuhi prinsip 3J yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan yang tepat (Suhartatik, 2022). Ketidakpatuhan terhadap diet dapat menyebabkan fluktuasi kadar glukosa darah yang tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang seperti nefropati, retinopati, dan neuropati diabetic (Elsayed, et al., 2023). Kepatuhan diet merupakan salah satu pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Melitus yang mencakup kemampuan pasien untuk secara konsisten menjalankan pengaturan pola makan sesuai anjuran tenaga kesehatan, termasuk mematuhi prinsip 3J yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan yang tepat (Suhartatik, 2022). Ketidakpatuhan terhadap diet dapat menyebabkan fluktuasi kadar glukosa darah yang tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang seperti nefropati, retinopati, dan neuropati diabetes (Elsayed, et al., 2023). Akibat ketidakpatuhan diet, metabolisme glukosa tubuh menjadi terganggu sehingga kadar gula darah menjadi tidak stabil. Kondisi ini dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) apabila pasien tidak patuh terhadap diet atau mengonsumsi makanan dengan pola diet yang buruk, maupun penurunan kadar gula darah (hipoglikemia) akibat keterlambatan makan, penggunaan obat diabetes, atau aktivitas fisik

yang berlebihan (Weningtyas, et al., 2025). Selama waktu yang lama, kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat memiliki banyak efek kesehatan. Penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, kerusakan saraf, serta gangguan penglihatan yang dapat menyebabkan kebutaan adalah beberapa efek yang dapat terjadi. Selain itu, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup orang yang menderita diabetes mellitus (Sun et al., 2022).

Penatalaksanaan diabetes secara menyeluruh dapat membantu mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes. Kepatuhan terhadap pengaturan diet adalah bagian penting dari pengendalian diabetes. Pengaturan diet pada penderita diabetes melitus dilakukan berdasarkan prinsip 3J, yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan yang tepat, yang membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Kepatuhan pasien terhadap diet diabetes sangat penting untuk pengendalian glukosa darah yang efektif dan pencegahan komplikasi yang lebih serius (Mariana, et al., 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Dlanggu?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus di UPTD Puskesmas Dlanggu.

1.3.2 Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

8. Mengidentifikasi Tingkat kepatuhan diet pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Dlanggu.
9. Mengidentifikasi kadar gula darah pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Dlanggu.
10. Menganalisis hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Dlanggu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah dan keperawatan komunitas, dalam hal pemahaman tentang hubungan antara kepatuhan diet dan pengendalian glikemik pada pasien Diabetes Melitus. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah keperawatan tentang manajemen diri pasien Diabetes Melitus di fasilitas kesehatan tingkat pertama, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi faktor-faktor determinan kepatuhan diet pada populasi Diabetes Melitus di wilayah perkotaan dan semi-perkotaan Indonesia.

1.4.2 Bagi Pratiksi

1. Instansi Pelayanan Medis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan klinis dan penyusunan kebijakan program pengelolaan Diabetes Melitus di tingkat puskesmas, termasuk perancangan program edukasi diet yang lebih intensif dan berbasis bukti bagi pasien Diabetes Melitus

2. Bagi Tenaga Keperawatan

Penelitian ini memberikan informasi berbasis bukti yang dapat digunakan perawat sebagai landasan dalam melakukan pengkajian kepatuhan diet, perancangan rencana asuhan keperawatan, serta pemberian edukasi dan konseling gizi yang efektif kepada pasien Diabetes Melitus secara individual maupun kelompok.

3. Bagi Pasien Diabetes

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pasien Diabetes Melitus tentang pentingnya kepatuhan diet sebagai komponen utama pengendalian kadar gula darah, sehingga dapat memotivasi pasien untuk lebih aktif dalam manajemen diri penyakitnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan data dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan kajian dengan

variabel-variabel lain yang memengaruhi kontrol glikemik, seperti aktivitas fisik, dukungan keluarga, atau tingkat pengetahuan pasien Diabetes Melitus di wilayah Mojokerto dan sekitarnya.

