

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus (DM), yang sering disebut sebagai penyakit kencing manis, adalah suatu gangguan kesehatan kronis yang berlangsung dalam jangka panjang yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal. Penyakit ini berkembang secara progresif dan dapat menyebabkan kelainan dalam proses pengolahan karbohidrat, protein, serta lemak. Insulin berperan penting dalam proses metabolisme tubuh, sehingga gangguan metabolik atau hiperglikemia pada DM terjadi akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan insulin tubuh dengan ketersediaan atau efektivitas insulin (Hendral et al., 2024). Pengelolaan penyakit ini idealnya tidak hanya melibatkan pengobatan medis, tetapi juga perilaku mandiri pasien seperti pengaturan diet, olahraga teratur, pengobatan tepat waktu, serta monitor gula darah yang rutin. Perilaku mandiri tersebut dirangkum dalam konsep *self-care management* yang bertujuan menjaga homeostasis glukosa darah dalam rentang normal sehingga menurunkan risiko komplikasi jangka panjang (Yunengsi Freskila Ara, 2025).

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit kronis yang bersifat progresif dan tidak dapat disembuhkan secara menyeluruh dan memerlukan pengelolaan jangka panjang. Upaya pemeliharaan kesehatan pada penderita DM dilakukan dengan menjaga kadar glukosa darah tetap

stabil guna mencegah terjadinya hiperglikemia. Apabila kadar glukosa darah tidak terkontrol, maka dapat memicu berbagai komplikasi. Komplikasi tersebut dapat diminimalkan melalui penerapan perawatan diri secara mandiri (*self care management*) yang optimal. Pada pasien diabetes melitus, *self care management* berperan sebagai upaya mandiri yang dilakukan untuk mempertahankan kestabilan kadar glukosa dalam darah agar tetap berada dalam rentang normal sehingga risiko terjadinya komplikasi dapat dicegah (Prabowo, 2023). Kondisi masyarakat menunjukkan bahwa banyak orang dengan diabetes mellitus belum menerapkan *self care management* dengan sebaik mungkin. Ini termasuk mengendalikan dan mengatur asupan makanan, mengonsumsi obat sesuai resep, berolahraga, memeriksa kadar gula darah secara teratur, dan merawat kaki mereka. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang, termasuk neuropati, nefropati, dan penyakit kardiovaskular (Idris & Sari, 2022).

Diabetes Mellitus tipe 2 merupakan masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan. World Health Organization (WHO 2024) melaporkan bahwa prevalensi diabetes pada populasi dewasa dunia mencapai sekitar 10,5%, Lebih dari 90–95% kasus diabetes tersebut merupakan diabetes mellitus tipe 2. Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam jumlah kasus diabetes mellitus. Berdasarkan (Riskesdas 2018) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi diabetes mellitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan

pemeriksaan gula darah mencapai 8,5%, meningkat dibandingkan Riskesdas 2018 sebesar 6,9%. Sementara itu, prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis dokter tercatat sebesar 2,0%. Perbedaan angka ini menunjukkan masih tingginya kasus diabetes yang belum terdiagnosis (*underdiagnosis*) di masyarakat. Pada tingkat provinsi, Jawa Timur termasuk wilayah dengan beban diabetes yang cukup tinggi. Data Riskesdas menunjukkan prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter di Jawa Timur berada pada kisaran 2,6% pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Sementara itu di tingkat daerah, berdasarkan laporan Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto tahun 2024, prevalensi diabetes mellitus terdiagnosis di Kabupaten Mojokerto berada pada kisaran $\pm 2-3\%$ dari populasi dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus tercatat sebanyak 35.535 orang (Dinkes Kabupaten Mojokerto, 2024).

Hasil dari studi pendahuluan dilakukan pada bulan Maret 2026 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan data yang diperoleh dari masing-masing dusun di wilayah kerja puskesmas, jumlah keseluruhan pasien diabetes mellitus tipe 2 adalah sebanyak 349 pasien. Berdasarkan hasil wawancara awal pada saat studi pendahuluan yang dilakukan kepada 5 pasien diabetes mellitus, diperoleh gambaran bahwa kemampuan pasien dalam merawat dirinya masih berbeda-beda. Pasien pertama mengatakan bahwa dirinya sudah cukup disiplin dalam menjaga pola makan, rutin bergerak atau berolahraga ringan, serta tidak pernah lupa minum obat dengan hasil kadar gula darah 156

mg/dL. Pasien kedua mengungkapkan bahwa dirinya sudah berusaha menjaga kesehatan, namun belum konsisten terutama dalam mengatur pola makan dengan kadar gula darah 198 mg/dL. Pasien ketiga menyampaikan bahwa dirinya kurang menjaga pola makan dan jarang melakukan aktivitas fisik dan jarang olahraga sehingga kadar gula darah mencapai 245 mg/dL. Pasien keempat mengatakan bahwa dirinya sudah cukup menjaga, tetapi belum rutin dalam melakukan kontrol kesehatan dengan kadar gula darah mencapai 210 mg/dL. Sedangkan pasien kelima mengungkapkan bahwa dirinya belum menjalankan anjuran perawatan dengan baik. Ia mengatakan masih sering makan sembarangan dan kadang tidak minum obat sehingga kadar gula darah hingga mencapai 250 mg/dL.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self care management* memegang peranan yang signifikan dalam pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 seperti pada penelitian (Dewi et al., 2023) menunjukkan bahwa Mayoritas responden menunjukkan tingkat *self care management* dalam kategori baik sebesar 54,5%, diikuti kategori sedang sebesar 36,4%, dan kategori rendah sebesar 9,1%. Sementara itu, hasil pengukuran kadar glukosa darah memperlihatkan bahwa 60,6% responden berada dalam kondisi terkontrol, sedangkan 39,4% lainnya belum mencapai kontrol glikemik yang optimal. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Yunengsi Freskila Ara, 2025), menunjukkan bahwa tingkat *self care management* pada pasien diabetes melitus tipe 2 sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 50%, kategori kurang sebesar 33,9%,

dan kategori baik sebesar 16,1%. Sementara itu, hasil pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar gula darah normal sebesar 62,5%, sedangkan 37,5% responden memiliki kadar gula darah tinggi.

Diabetes mellitus tipe 2 berkembang secara bertahap dan biasanya diawali oleh adanya berbagai faktor risiko seperti faktor keturunan, pertambahan usia, obesitas terutama obesitas abdominal, pola konsumsi tinggi gula dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik. Penyakit ini menyebabkan penumpukan lemak visceral, yang berkontribusi pada perkembangan resistensi insulin, suatu gangguan di mana sel-sel tubuh seperti otot, hati, dan jaringan adiposa tidak mampu merespons insulin. Pankreas masih dapat menyesuaikan diri pada tahap awal dengan memproduksi lebih banyak insulin sebagai mekanisme kompensasi untuk menjaga kadar gula darah dalam batas normal. Namun, jika resistensi insulin berlangsung untuk waktu yang lama, fungsi dan kapasitas sekresi sel beta pankreas menurun, sehingga produksi insulin menjadi tidak mencukupi. Akibatnya, sel-sel tubuh tidak dapat sepenuhnya memanfaatkan glukosa, yang menyebabkan hiperglikemia, peningkatan kronis kadar gula darah yang pada akhirnya menyebabkan diabetes mellitus tipe 2 (Zendrato et al., 2025). Hiperglikemia kronis menyebabkan berbagai dampak, antara lain kerusakan pembuluh darah kecil (mikroangiopati) seperti retinopati, nefropati, dan neuropati, serta kerusakan pembuluh darah besar (makroangiopati) yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan

stroke. Selain itu, kadar gula darah yang sangat tinggi dapat menyebabkan kondisi akut seperti ketoasidosis diabetik atau hiperglikemia hiperosmolar yang berpotensi mengancam jiwa. Di sisi lain, pada penderita DM yang menjalani terapi insulin atau obat antidiabetik oral, kadar gula darah juga dapat turun secara berlebihan (hipoglikemia) akibat dosis obat yang tidak sesuai, keterlambatan makan, atau aktivitas fisik berlebihan. Hipoglikemia dapat menimbulkan gejala seperti lemas, berkeringat dingin, gemetar, pusing, penurunan kesadaran, hingga kejang dan koma apabila tidak segera ditangani (Dwi et al., 2024)

Upaya pengendalian diabetes mellitus tipe 2 perlu diarahkan pada penguatan kemampuan pasien dalam melakukan *self-care management* secara berkelanjutan (Alserhani et al., 2025). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self care management* pada pasien diabetes mellitus yaitu melalui pemberian informasi kesehatan secara berkesinambungan mengenai cara pengelolaan penyakit diabetes. Informasi tersebut mencakup pengaturan pola makan yang sehat, pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, ketaatan dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta pemantauan kadar glukosa darah secara berkala. Selain itu, penderita diabetes juga dianjurkan untuk melakukan perawatan kaki secara teratur guna mencegah terjadinya luka atau infeksi yang dapat berkembang menjadi komplikasi seperti ulkus diabetikum. Peran serta keluarga dan dukungan tenaga kesehatan juga sangat diperlukan agar pasien mampu menjalankan pengelolaan diri secara konsisten. Penerapan *self care management* yang

baik, diharapkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus dapat lebih terkontrol sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup penderita (Gu et al., 2025).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan *Self Care Management* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPTD Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto

1.2 Rumusan Masalah

“Adakah hubungan antara *self care management* dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto? ”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPTD Puskesmas Gayaman.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi *self care management* pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPTD Puskesmas Gayaman.
- 2) Mengidentifikasi kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPTD Puskesmas Gayaman.

- 3) Menganalisis hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPTD Puskesmas Gayaman.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dan kesehatan, khususnya terkait peran *self care management* dalam pengendalian kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang membahas pengelolaan mandiri pasien diabetes serta faktor-faktor yang memengaruhi kontrol glikemik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pemahaman pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 mengenai pentingnya penerapan *self care management* secara berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari sebagai upaya untuk menjaga kestabilan kadar gula darah dan mencegah terjadinya komplikasi.

2) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil studi ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam menyiapkan dan mengembangkan program edukasi dan intervensi keperawatan

yang berfokus pada peningkatan manajemen perawatan diri bagi pasien dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 untuk mendukung pengendalian gula darah yang lebih baik.

3) Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam perencanaan dan evaluasi program pelayanan kesehatan, terutama dalam pengelolaan penyakit tidak menular, sehingga pelayanan yang diberikan lebih terarah, efektif, dan berorientasi pada pemberdayaan pasien.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian terkait *self care management* dan diabetes mellitus, baik dengan pendekatan variabel yang berbeda, desain penelitian lain, maupun pada populasi dan wilayah yang lebih luas.