

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) akibat gangguan pada produksi maupun fungsi insulin, sehingga memerlukan pengelolaan jangka panjang secara berkelanjutan. Dalam praktiknya, banyak pasien mengalami komplikasi yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan kadar glukosa darah. Salah satu komponen utama dalam pengelolaan DM yang sangat penting namun sering sulit dipatuhi adalah kontrol gula darah. Kontrol gula darah merupakan upaya untuk mempertahankan kadar glukosa darah tetap berada dalam batas normal atau sesuai target guna mencegah terjadinya hiperglikemia, hipoglikemia, serta berbagai komplikasi akibat Diabetes Mellitus. (World Health Organization, 2023).

Hiperglikemia merupakan kondisi meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin sehingga glukosa menumpuk di dalam aliran darah. Kondisi ini dapat dipicu oleh ketidakpatuhan pasien Diabetes Mellitus dalam menjalankan terapi diet, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat pengetahuan, kondisi psikologis, serta kurangnya dukungan sosial dan keluarga. Ketidakpatuhan tersebut menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan glukosa dan kemampuan insulin dalam mengaturnya sehingga kadar gula darah menjadi sulit dikendalikan. Pola makan yang tidak teratur serta konsumsi karbohidrat sederhana secara berlebihan dapat meningkatkan kadar gula

darah sewaktu (GDS) hingga ≥ 200 mg/dL (PERKENI, 2021). Meskipun tenaga kesehatan telah memberikan edukasi mengenai pengaturan diet, masih banyak pasien yang belum mematuhi anjuran tersebut, yang ditunjukkan oleh tingginya konsumsi makanan dan minuman tinggi gula. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, kadar glukosa darah akan semakin sulit terkontrol dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi jangka panjang, seperti penyakit jantung, nefropati, neuropati, dan retinopati (Ariska et al., 2025).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO 2024), jumlah penderita Diabetes Mellitus di dunia terus mengalami peningkatan, dari sekitar 200 juta orang pada tahun 1990 menjadi 830 juta orang pada tahun 2022. Prevalensi diabetes pada penduduk usia ≥ 18 tahun juga meningkat dari 7% menjadi 14% pada periode yang sama. Di Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)* 2023 melaporkan prevalensi Diabetes Mellitus berdasarkan pemeriksaan glukosa darah pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 11,7%. Sementara itu, di Provinsi Jawa Timur jumlah penyandang Diabetes Mellitus pada periode 2022–2023 diperkirakan mencapai sekitar 850–875 ribu orang dengan prevalensi sebesar 2,1–2,6% pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Adapun berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024, tercatat sebanyak 35.535 penderita Diabetes Mellitus berusia ≥ 15 tahun. (Dinkes Kabupaten Mojokerto, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan dilaksanakan pada bulan Juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sooko, Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sooko, jumlah pasien Diabetes Mellitus tipe 2 tercatat

sebanyak 1.894 orang. Pada tahap studi pendahuluan, peneliti juga melakukan wawancara serta pemeriksaan kadar gula darah terhadap 5 pasien Diabetes Mellitus. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 3 responden memiliki kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL yang termasuk kategori hiperglikemia, sedangkan 2 responden memiliki kadar gula darah < 200 mg/dL. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa responden dengan kadar gula darah tinggi masih sering mengonsumsi makanan dan minuman manis, belum mengatur jadwal makan secara teratur, serta kurang memperhatikan jumlah dan jenis makanan sesuai anjuran diet Diabetes Mellitus. Sebaliknya, responden dengan kadar gula darah yang lebih terkontrol menyatakan telah berusaha menerapkan anjuran diet melalui pengaturan jadwal makan, pembatasan konsumsi gula sederhana, serta penyesuaian porsi karbohidrat sesuai rekomendasi tenaga kesehatan.

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti resistensi insulin, penurunan fungsi sel beta pankreas dalam menghasilkan insulin, obesitas, pola makan tinggi kalori dan gula, kurangnya aktivitas fisik, usia, faktor genetik, serta perubahan gaya hidup. Pola hidup yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi kalori disertai rendahnya aktivitas fisik, dapat meningkatkan kebutuhan insulin. Seiring waktu, pankreas tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut sehingga terjadi gangguan metabolisme glukosa. Dalam keadaan normal, insulin berperan membantu glukosa masuk ke dalam sel untuk digunakan sebagai sumber energi. Namun, apabila produksi insulin berkurang atau terjadi resistensi insulin, glukosa tidak dapat dimanfaatkan secara optimal dan akan

menumpuk di dalam aliran darah sehingga menimbulkan hiperglikemia (Karyawati et al., 2025).

Hiperglikemia merupakan ciri khas Diabetes Mellitus yang, jika berlangsung dalam waktu lama, dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan berbagai organ tubuh. Kondisi ini dapat diperburuk oleh pengelolaan Diabetes Mellitus yang tidak optimal, seperti ketidakpatuhan terhadap terapi nutrisi medis, tidak menerapkan prinsip diet 3J (tepat jumlah, jenis, dan jadwal makan), kurang beraktivitas fisik, tidak patuh mengonsumsi obat antidiabetes, serta rendahnya pengetahuan mengenai pengelolaan penyakit. Apabila hiperglikemia tidak terkontrol secara terus-menerus, risiko terjadinya komplikasi kronis akan meningkat, di antaranya penyakit kardiovaskular, nefropati diabetik, neuropati diabetik, retinopati diabetik, serta ulkus kaki diabetik yang dapat berakhir dengan amputasi (Fadhli et al., 2022).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus masih menjadi tantangan, terutama pada kelompok lanjut usia. Sawitri et al. (2025) mengungkapkan bahwa pada lansia usia 60–74 tahun, faktor usia menjadi salah satu hambatan dalam mempertahankan kepatuhan diet, yang sering dipengaruhi oleh faktor kebiasaan pola makan keluarga yang sulit disesuaikan dengan kebutuhan terapi.

Upaya untuk mengatasi ketidakpatuhan diet dapat difokuskan pada pemberian informasi yang tepat serta perubahan perilaku pasien melalui penggunaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami, disertai dengan pendampingan secara berkala oleh tenaga kesehatan. Selain itu, peran keluarga juga sangat penting

dalam membantu memenuhi kebutuhan pasien, khususnya dalam pengaturan pola makan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai prinsip pengaturan pola makan yang tepat bagi pasien, serta menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pengendalian kadar gula darah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk memahami dan mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada individu yang menderita Diabetes Mellitus.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus.
2. Mengidentifikasi hasil pengukuran kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah yang berkaitan dengan Diabetes Mellitus serta pentingnya kepatuhan diet dalam mengendalikan kadar glukosa darah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Instansi Rumah Sakit: Temuan dari studi ini bisa dijadikan alat untuk menilai dan memberikan masukan dalam merancang program pelayanan kesehatan, terutama di area pendidikan diet dan pengendalian Diabetes Mellitus.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi dan materi ajar bagi mahasiswa keperawatan, serta mendukung kemajuan ilmu keperawatan medikal bedah terkait manajemen Diabetes Mellitus.
3. Bagi Pasien: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat serta meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien mengenai pentingnya kepatuhan dalam menjalankan diet sebagai bagian dari pengelolaan Diabetes Mellitus, terutama untuk membantu menjaga kestabilan kadar gula darah.