

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesadaran kesehatan masyarakat Indonesia tergolong rendah bila dibandingkan dengan sejumlah negara lain (Sartika et al., 2023). Indeks literasi kesehatan menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terkait pola makan sehat, pencegahan penyakit tidak menular, serta pengendalian konsumsi gula masih tertinggal (Sartika et al., 2023). Laporan global menyebutkan bahwa negara-negara seperti Jepang dan Korea Selatan memiliki tingkat kesadaran kesehatan lebih baik, tercermin dari pola makan seimbang dan angka penyakit metabolik yang lebih terkendali (World Health Organization [WHO], 2024). Indonesia berada di kelompok negara berpenghasilan menengah yang menghadapi tantangan besar terkait perubahan gaya hidup tidak sehat (Sartika et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* merilis laporan global tahun 2024 yang menyatakan bahwa penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian dunia (World Health Organization [WHO], 2024).

Hasil Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada tahun 2018. Sementara itu, prevalensi berdasarkan pemeriksaan kadar glukosa darah mencapai 8,5%, yang menunjukkan masih banyak kasus diabetes melitus yang belum terdiagnosis secara klinis. Data ini menggambarkan bahwa penyakit diabetes melitus di Indonesia terus meningkat dan memerlukan perhatian serius dalam upaya pencegahan serta pengendalian.

Diabetes melitus adalah gangguan metabolik kronis yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi akibat gangguan produksi atau pemanfaatan insulin (Garcia et al., 2020). Kondisi ini menyebabkan glukosa dalam darah tidak dapat dimanfaatkan secara optimal oleh sel tubuh, sehingga menimbulkan risiko komplikasi pada organ tubuh seperti ginjal, mata, jantung, dan sistem saraf. Diabetes melitus dikategorikan menjadi beberapa tipe, salah satunya diabetes melitus tipe 2, yang menjadi bentuk paling umum (Rosyidah & Cahyono, 2025). Diabetes tipe 2 terjadi akibat kombinasi resistensi insulin dan penurunan

kemampuan sel beta pankreas memproduksi insulin secara cukup. Pada tipe 2, insulin masih diproduksi, namun sensitivitas tubuh terhadap hormon ini menurun, sehingga glukosa tidak terserap secara efisien oleh sel. Faktor risiko meliputi kelebihan berat badan, pola makan tinggi gula dan karbohidrat sederhana, kurang aktivitas fisik, serta faktor genetik (Galicia-Garcia et al., 2020). Gejala awal diabetes tipe 2 sering tidak spesifik, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi yang dialami (Galicia-Garcia et al., 2020). Pengelolaan melibatkan kombinasi perubahan gaya hidup, pengaturan pola makan, olahraga, dan obat-obatan bila diperlukan. Pemantauan kadar gula darah secara rutin menjadi kunci untuk mencegah komplikasi jangka panjang dan menjaga kualitas hidup pasien (Galicia-garcia et al., 2020).

Diabetes termasuk salah satu penyakit yang pertumbuhannya paling cepat. WHO mencatat jumlah orang hidup dengan diabetes meningkat drastis dari sekitar 200 juta orang tahun 1990 menjadi lebih dari 830 juta orang tahun 2023 (World Health Organization [WHO], 2024). Laporan International Diabetes Federation (IDF) edisi terbaru menunjukkan bahwa sekitar 589 juta orang dewasa berusia 20-79 tahun hidup dengan diabetes di dunia pada 2024 dan jumlah ini diproyeksikan bertambah secara substantif hingga mencapai 853 juta orang pada 2050 bila tren saat ini berlanjut (International Diabetes Federation [IDF], 2025). Tren serupa juga terlihat di Indonesia. Estimasi IDF menunjukkan bahwa lebih dari 20 juta orang dewasa Indonesia mengidap diabetes pada 2024, dengan prevalensi sekitar 11,3 % dari populasi orang dewasa (International Diabetes Federation [IDF], 2025). Angka ini mengangkat Indonesia ke urutan kelima di dunia berdasarkan jumlah penderita diabetes, sejajar dengan negara-negara dengan beban penyakit tinggi seperti China, India, dan Amerika Serikat (International Diabetes Federation [IDF], 2025). Perubahan jumlah penderita diabetes di Indonesia dari waktu ke waktu memperlihatkan tren peningkatan yang drastis. Perbandingan data memperlihatkan bahwa jumlah penderita dewasa di Indonesia meningkat dari sekitar 5,7 juta pada tahun 2000 menjadi lebih dari 20 juta pada 2024. Proyeksi selanjutnya menunjukkan bahwa kasus diabetes akan terus meningkat ke lebih dari 28 juta pada 2050 bila pola pertumbuhan ini tidak berubah (Adelina et al., 2023).

Puskesmas Wagir Kabupaten Malang sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang melayani pasien diabetes melitus rawat jalan secara rutin. Puskesmas Wagir yang ada di Kabupaten Malang mencatat prevalensi diabetes melitus di Puskesmas Wagir tahun 2024 dari bulan Januari sampai dengan bulan Desember terdapat 116 orang. Jumlah pasien diabetes melitus rawat jalan yang terus datang berobat menunjukkan bahwa penyakit ini membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Pasien tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada pengaturan pola makan sehari-hari (Sunindya, 2025). Kepatuhan terhadap anjuran diet menjadi salah satu faktor yang memengaruhi stabilitas kadar glukosa darah. Namun, dalam praktik pelayanan kesehatan primer, variasi kepatuhan diet antar pasien masih sering dijumpai. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa meskipun layanan kesehatan telah tersedia, pengendalian diabetes melitus belum sepenuhnya optimal (Sunindya, 2025).

Hasil penelitian lima tahun terakhir menunjukkan bahwa kepatuhan diet memiliki peran penting dalam pengendalian kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian yang dilakukan oleh Salma et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2, dimana pasien yang lebih patuh terhadap pengaturan jumlah, jenis, jadwal makan cenderung memiliki kadar gula darah yang lebih terkontrol. Penelitian oleh Gusasi et al. (2022) juga menunjukkan bahwa efektivitas pengaturan diet berhubungan dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2. Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa kepatuhan diet merupakan metode yang efektif dalam mengendalikan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Elya dan Nurdin (2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan diet dan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Berbagai penelitian telah mengindikasikan adanya hubungan antara kepatuhan diet dengan pengendalian kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, namun tingkat kepatuhan diet yang dilaporkan menunjukkan variasi antar studi. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain motivasi individu, durasi penyakit diabetes melitus yang dialami, serta dukungan

keluarga yang berperan penting dalam menentukan tingkat kepatuhan pasien terhadap anjuran diet (Chairani et al., 2025). Selain itu, karakteristik responden, kondisi fasilitas pelayanan kesehatan, serta konteks lingkungan tempat penelitian dilaksanakan juga dapat memengaruhi sehingga hasil penelitian sebelumnya tidak selalu dapat digeneralisasi secara luas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian yang mengevaluasi gambaran kepatuhan diet berdasarkan prinsip 3J (jumlah, jenis, dan jadwal) beserta hubungannya dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Wagir Kabupaten Malang perlu dilakukan guna mendapatkan data yang relevan sesuai dengan karakteristik pasien di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kepatuhan diet diabetes tipe 2 terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus rawat jalan di Puskesmas Wagir, Kabupaten Malang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kepatuhan diet diabetes melitus tipe 2 terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus rawat jalan di Puskesmas Wagir, Kabupaten Malang.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat penyakit penyerta, riwayat mendapat konseling, status gizi.
- b. Mengetahui gambaran kepatuhan diet Jumlah pada penderita DM di Puskesmas Wagir.
- c. Mengetahui gambaran kepatuhan diet Jenis pada penderita DM di Puskesmas Wagir.

- d. Mengetahui gambaran kepatuhan diet Jadwal pada penderita DM di Puskesmas Wagir.
- e. Mengetahui gambaran kadar glukosa darah pada penderita DM di Puskesmas Wagir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pengetahuan mengenai tingkat kepatuhan diet diabetes tipe 2 terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus rawat jalan di Puskesmas Wagir Kabupaten Malang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dasar referensi pengembangan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang gizi berkaitan dengan tingkat kepatuhan diet diabetes tipe 2 terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus.

b. Bagi Puskesmas

Dapat berguna untuk meningkatkan pelayanan dan intervensi gizi mengenai penyakit diabetes melitus pada pasien.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan serta penerapan teori – teori yang telah didapatkan selama perkuliahan.

d. Bagi Pasien

Dapat memberikan penjelasan tentang keterkaitan tingkat kepatuhan diet diabetes melitus tipe 2 terhadap kadar glukosa darah, sehingga pasien dapat lebih memahami pentingnya menjalankan diet sesuai anjuran untuk mengontrol kadar glukosa darah.