

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus adalah hiperglikemia kronik yang disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal. Ini terjadi saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif, yang menyebabkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah. Dari banyaknya penatalaksanaan terkait Diabetes Melitus, salah satu penatalaksanaan yang penting diberikan yaitu dengan memberikan 5 pilar Diabetes Melitus yang terdiri dari edukasi, diet, latihan fisik, terapi farmakologi, dan pemantauan gula secara mandiri. Pasien Diabetes Melitus perlu memahami dan menerapkan diet yang tepat untuk mengontrol kadar gula darah, mencegah komplikasi dan menjaga kesehatan. Dengan memilih makanan rendah indeks glikemik, mengatur porsi karbohidrat, serta memperhatikan asupan serat, protein, dan lemak sehat, mereka dapat menjaga gula darah tetap stabil dan mengurangi risiko penyakit seperti jantung dan neuropati. Pengetahuan dan pemahaman inilah yang harus dimiliki oleh pasien Diabetes Melitus untuk menunjang kepatuhan diet. Kepatuhan terhadap diet sangat penting bagi pasien Diabetes Melitus karena berperan dalam menjaga kadar gula darah tetap stabil, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. Ketidakpatuhan terhadap diet

dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan neuropati. Memahami diet yang tepat dan mematuhi aturan pola makan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam pengelolaan Diabetes Melitus. Pengetahuan tentang diet membantu pasien mengetahui jenis makanan yang baik untuk menjaga kadar gula darah, sedangkan kepatuhan dalam menjalankannya memastikan manfaat tersebut dapat tercapai secara optimal. Tanpa kepatuhan, pemahaman mengenai pola makan sehat menjadi kurang efektif, karena pasien tetap berisiko mengalami lonjakan gula darah dan komplikasi serius. Selain memahami prinsip diet yang benar, pasien juga harus berkomitmen untuk menjalankannya secara konsisten agar dapat mengendalikan Diabetes Melitus dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup.

Tahun 2022, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa Diabetes Melitus (DM) termasuk penyakit yang paling banyak diderita oleh orang di seluruh dunia dan berada di urutan keempat dari prioritas penelitian penyakit degeneratif di seluruh negara. WHO memperkirakan lebih dari 346 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian, atau satu dari setiap lima detik. China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia berada di peringkat 5 besar negara dengan jumlah populasi penderita Diabetes Melitus tertinggi di dunia (Kemenkes RI, 2018). Jumlah pada akhir tahun 2021, *International Diabetes Federation* (IDF) dalam Atlas edisi ke-10 mengkonfirmasi bahwa diabetes termasuk salah satu di antara kegawatdaruratan kesehatan global dengan

pertumbuhan paling cepat di abad ke-21 ini. Pada tahun 2021, lebih dari lebih dari setengah miliar manusia dari seluruh dunia hidup dengan diabetes, atau tepatnya 537 juta orang, dan jumlah ini diproyeksikan akan mencapai 643 juta pada tahun 2030, dan 783 juta pada tahun 2045. Selain jumlah penyandang diabetes yang besar, diperkirakan jumlah orang dengan kadar glukosa darah yang mulai meningkat atau pada fase prediabetes, yaitu toleransi glukosa terganggu pada tahun 2021 ini berjumlah sekitar 541 juta. Diabetes pada populasi ini juga memberikan konsekuensi angka kematian yang tinggi terkait dengan diabetes, yaitu diperkirakan lebih dari 6,7 juta pada kelompok orang dewasa berusia antara 20–79 tahun. Diabetes menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 kematian setiap 5 detik. Indonesia berada di posisi ke-5 dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta, prevalensi diabetes sebesar 10,6 % (IDF, 2022). Angka kematian terkait diabetes pada usia 20-79 tahun di Indonesia diperkirakan sebesar 236,711. Sementara itu, proporsi pasien diabetes pada kelompok usia 20-79 tahun yang tidak terdiagnosis adalah 73,7%. Dalam data tersebut mencatat 4 dari 5 orang pengidap diabetes (81%) tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (IDF, 2022). Ini juga yang membuat IDF memperkirakan masih ada 44% orang dewasa pengidap diabetes yang belum didiagnosis. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa Timur masuk 10 besar prevalensi penderita diabetes se-Indonesia atau lebih tepatnya menempati urutan ke-sembilan dengan prevalensi 6,8. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan jumlah penderita Diabetes

Melitus di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021 mencapai 929.535 kasus. Dari jumlah tersebut diestimasikan sebanyak 867.257 penderita (93,3%) yang telah terdiganosis dan mendapatkan pelayanan kesehatan (Purwanto, 2023). Jumlah pasien Diabetes Melitus di Trenggalek yang tidak bergantung dengan insulin adalah 6.609 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek, 2024). Kepala Diskesdalduk KB Trenggalek, dr. Sunarto, mengungkapkan hingga 22 Desember 2025 jumlah penderita diabetes di daerahnya mencapai 10.714 orang. Kasus tersebut didominasi penduduk usia 15 tahun ke atas, tanpa klasifikasi kelompok umur secara rinci. Penyakit Diabetes Melitus tipe 2 di Kabupaten Trenggalek pada tahun 2024 berada di peringkat 5 dengan jumlah total 12.512 jiwa dengan rincian 3.987 jiwa laki-laki dan 8.525 jiwa perempuan.

Gambaran pengetahuan pasien Diabetes Melitus memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kepatuhan mereka dalam menjalani diet yang dianjurkan. Pasien yang memiliki pemahaman yang baik tentang penyakitnya, cenderung lebih patuh dalam mengikuti anjuran diet yang telah ditetapkan. Kurangnya pengetahuan tentang kepatuhan dalam diet tersebut juga akan menjadi masalah pada penderita Diabetes Melitus yang akan mengakibatkan penyakit tidak terkontrol dan komplikasi yang ditimbulkan tidak kunjung pulih. Hal ini disebabkan oleh kesadaran bahwa ketidakpatuhan dalam menjaga pola makan dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang berisiko menimbulkan komplikasi serius. Komplikasi yang ditimbulkan seperti luka yang tidak kunjung

sembuh/gangren, hipertensi, retinopati, stroke, jantung koroner, dan gagal ginjal (Burnner & Suddarth, 2013). Diabetes Melitus (DM) dibagi menjadi 2 yaitu, Diabetes Melitus (DM) tipe 1 disebabkan karena kerusakan sel beta pankreas yang menghasilkan insulin, dan kombinasi antara faktor genetik, imunologi, dan kemungkinan lingkungan seperti virus (Tarwoto, 2012). Diabetes Melitus (DM) tipe 2, yaitu pankreas masih mampu membuat insulin akan tetapi kualitas insulin buruk sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik (Tandra, 2017). Faktor penyebab terjadinya Diabetes Melitus (DM) juga berasal dari usia, keturunan, aktivitas kurang gerak, obesitas, stress, pola hidup yang modern dan pemakaian obat-obatan dan mempengaruhi timbulnya kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, khususnya syaraf dan pembuluh darah (Burnner & Suddarth, 2016). Tanda dan gejala yang ditimbulkan dari penyakit Diabetes Melitus (DM) yaitu poliuria (peningkatan aktifitas berkemih), polidipsia (peningkatan rasa haus), polifagia (peningkatan rasa lapar), kelelahan dan kelemahan, perubahan pandangan secara mendadak, sering merasa kesemutan atau kebas, lesi atau luka yang tidak kunjung sembuh, infeksi berulang dan penurunan berat badan. DM yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi metabolik ataupun komplikasi vaskular jangka panjang, yaitu mikroangiopati dan makroangiopati. Peran penting lainnya dalam pengelolaan Diabetes Melitus adalah pemahaman yang baik mengenai jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari juga dapat membantu pasien dalam merencanakan menu harian yang sesuai dengan kebutuhan

mereka. Pasien yang memiliki informasi yang cukup mengenai kandungan gizi dalam makanan akan lebih mampu memilih makanan yang tidak hanya lezat tetapi juga aman bagi kadar gula darah mereka. Kesadaran akan pentingnya keteraturan dalam pola makan, seperti makan dalam porsi kecil namun sering, juga menjadi faktor yang mendukung keberhasilan diet pada pasien Diabetes Melitus. Jika pasien memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur atau sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, maka risiko terjadinya lonjakan kadar glukosa darah akan semakin tinggi (Utami et al., 2022).

Diabetes Melitus tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol agar gula darah tetap dalam batas normal. Upaya penanganan Diabetes Melitus dilakukan sebagai cara untuk meningkatkan kualitas kesehatan Diabetes Melitus agar dapat menerapkan pola hidup yang lebih sehat serta dapat mengurangi gejala dan keluhan dalam mencegah komplikasi yang ditimbulkan oleh Diabetes Melitus. Dalam upaya tersebut dibagi menjadi dua yaitu secara terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa dan pengelompokannya berupa terapi insulin atau terapi obat hipoglikemik oral. Terapi farmakologis klien Diabetes Melitus meliputi Obat Hipoglikemik Oral (OHO) dan terapi injeksi insulin. Terapi OHO meliputi golongan Sulfonilurea, Glinid, Biguanid, Tiazolidindion, Acarbose, sedangkan terapi insulin meliputi insulin kerja cepat, insulin kerja pendek, insulin kerja menengah, insulin kerja panjang, dan insulin campuran tetap (Ndraha,

2014). Sedangkan non-farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat dan memiliki pengaturan diet dengan pembatasan kalori serta olahraga. Terapi nonfarmakologis meliputi terapi gizi medis sebagai pengaturan diet yang seimbang bagi penderita Diabetes Melitus, latihan jasmani bertujuan untuk meningkatkan sensitifitas insulin dan menurunkan berat badan, penatalaksanaan edukasi yang bertujuan untuk mendukung usaha penderita dalam mengenali masalah atau komplikasi yang ditimbulkan. Salah satu solusi utama dalam meningkatkan kepatuhan pasien Diabetes Melitus terhadap diet adalah dengan meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Diet pada penderita Diabetes Melitus hampir sama dengan anjuran makan untuk orang yang sehat yaitu makanan yang seimbang, sesuai dengan kebutuhan lemak dan kalori serta lebih ditekankan pentingnya keteraturan makan dalam hal jadwal makan, jenis dan jumlah makanan agar bisa mengontrol kadar gula dalam darah (Petersmann et al., 2018). Pasien yang memahami hubungan antara asupan makanan dan kadar gula darah cenderung lebih disiplin dalam menjalankan diet yang dianjurkan, karena mereka menyadari risiko komplikasi yang dapat terjadi akibat ketidakpatuhan (Putri et al., 2021). Dengan peningkatan pengetahuan yang baik serta dukungan dari berbagai pihak, diharapkan pasien dapat lebih patuh dalam menjalani diet dan mencegah komplikasi diabetes yang lebih serius. Tingginya angka penderita Diabetes Melitus karena pengetahuan dan kepatuhan yang kurang tentang diet yang dijalani, sehingga penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan antara Pengetahuan

dengan Kepatuhan dalam Menjalani Diet Pasien Diabetes Melitus di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD dr. Soedomo Trenggalek”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui “Bagaimana hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalani diet pasien Diabetes Melitus di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD dr. Soedomo Trenggalek?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalani diet pasien Diabetes Melitus di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi pengetahuan tentang diet DM oleh pasien Diabetes Melitus yang dirawat di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD dr. Soedomo Trenggalek.
- b. Mengidentifikasi kepatuhan tentang diet yang dilakukan di rumah oleh pasien Diabetes Melitus yang dirawat di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

- c. Menganalisa hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalani diet pasien Diabetes Melitus di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian dalam pengembangan dalam ilmu keperawatan yang berkaitan dengan hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalani diet pasien Diabetes Melitus.

Sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalani diet pasien Diabetes Melitus, sehingga dapat menambah wawasan dalam penerapan ilmu keperawatan yang telah didapat selama masa studi, serta dapat menambah daftar kepustakaan dan referensi baru bagi mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa gambaran pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap kepatuhan dalam menjalani anjuran medis, terutama dalam pengelolaan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Rumah Sakit (RSUD dr. Soedomo Trenggalek)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak rumah sakit, khususnya tim medis di ruang perawatan penyakit dalam, sebagai bahan pertimbangan untuk terus mengoptimalkan pemberian edukasi mengenai diet Diabetes Melitus secara konsisten dan berkesinambungan melalui penguatan program *discharge planning* yang komprehensif, di mana perawat dan ahli gizi memberikan pembekalan khusus mengenai prinsip 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal makan) sebelum pasien pulang, guna memastikan bahwa tingkat pengetahuan dan kepatuhan yang sudah baik selama di rumah sakit tetap terjaga secara mandiri di lingkungan rumah.

b. Bagi Prodi D3 Keperawatan Kampus Kab. Trenggalek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan sebagai referensi tambahan dalam memperkaya bahan ajar dan literatur di perpustakaan, khususnya yang berkaitan dengan manajemen keperawatan pada pasien Diabetes Melitus, serta mendorong mahasiswa untuk mengembangkan penelitian berbasis pembuktian *evidence-based practice* dan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi diet dan pola hidup sehat di wilayah Kabupaten Trenggalek guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara luas.

c. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasien untuk mempertahankan kedisiplinan dalam menjalankan pola makan sesuai anjuran medis sebagai upaya preventif terhadap risiko komplikasi diabetes yang lebih berat, serta bagi keluarga agar dapat berperan sebagai sistem pendukung utama yang mengingatkan, memotivasi, dan menyediakan menu makanan yang sesuai dengan standar diet pasien, sehingga kolaborasi yang baik antara pasien dan keluarga dalam menerapkan gaya hidup sehat dapat membantu menjaga stabilitas kadar gula darah dalam jangka panjang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai landasan untuk mengembangkan penelitian dengan mengeksplorasi variabel-variabel lain yang belum terungkap, seperti faktor psikologis, tingkat ekonomi, atau dukungan sosial yang lebih luas, serta menggunakan metode penelitian yang lebih mendalam seperti observasi lapangan secara langsung di rumah pasien setelah keluar dari rumah sakit, agar diperoleh gambaran yang lebih akurat dan objektif mengenai dinamika kepatuhan diet pasien dalam kehidupan sehari-hari.