

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Diabetes Mellitus, yang juga dikenal sebagai kencing manis, adalah kondisi kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam darah yang disebabkan oleh kekurangan insulin serta masalah metabolik secara umum. (Wibowo, 2022). Dalam penelitian (Rusiana, dkk. , 2021) menyatakan penyakit DM banyak dijumpai pada lansia dikarenakan lansia tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan. Lansia penderita diabetes mellitus memiliki peluang lebih tinggi untuk meninggal dunia, kecacatan, dan bertambahnya penyakit penyerta seperti hipertensi, kelainan jantung, dan stroke, berisiko mengalami syndrome geriatric seperti polifarmasi, depresi, gangguan kognitif, inkontinensia urin, dan sakit terus menerus (Rusiana, dkk. , 2021). Lansia lebih mudah mengalami diabetes dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena diabetes. Salah satu penyebab utama terjadinya diabetes melitus pada lansia adalah kepatuhan diet yang tidak terkontrol, di mana mereka cenderung mengonsumsi karbohidrat dan makanan yang mengandung glukosa secara berlebihan, sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan diet bagi lansia dalam memilih makanan dan menerapkannya dalam kebiasaan makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Menurut *International Diabetes Federation (IDF)* dalam buku Atlas versi kesepuluh, pada tahun 2021, lebih dari 537 juta orang di seluruh dunia hidup

dengan DM dan diperkirakan bahwa pada tahun 2030, jumlah penderita diabetes melitus akan meningkat menjadi 578,4 juta orang dan terus naik menjadi 700,2 juta orang pada tahun 2045, menjadikannya sebagai masalah utama dunia. Terdapat sepuluh negara dengan penderita diabetes terbanyak pada kelompok usia 20 hingga 79 tahun, di mana China menempati posisi teratas dengan 140,9 juta kasus. Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah penderita mencapai 19,7 juta, dan menjadi satu-satunya negara dari Asia Tenggara yang tercantum dalam daftar tersebut. Hal ini menunjukkan besarnya sumbangan Indonesia terhadap prevalensi diabetes di kawasan Asia Tenggara. IDF melaporkan di tahun 2021 prevalensi DM global pada usia 20-79 tahun diperkirakan 10,5% (536,6 juta orang), prevalensi DM tertinggi pada pria dan wanita yang berusia 75-79 tahun. ((IDF), 2021)

*World Health Organization (WHO)* memprediksi bahwa jumlah kasus DM di Indonesia akan mencapai sekitar 21,3 juta jiwa, menjadikannya angka kelima terbanyak di dunia pada tahun 2021. China berada di posisi teratas dengan 140,9 juta penderita diabetes, diikuti oleh India yang memiliki 74,2 juta penderita. Indonesia berada di dalam sepuluh negara dengan jumlah pengidap diabetes melitus tertinggi, sekitar 10,7 juta penduduk pada tahun 2019.

Pada tahun 2021, Indonesia mencatat 236 ribu kematian akibat diabetes, menjadikannya sebagai salah satu angka kematian tertinggi untuk penyakit ini di dunia. Diabetes juga termasuk dalam daftar penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Pada tahun 2019, diabetes menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian di Indonesia, dengan angka 57,42 kematian per 100.000 penduduk (Rusiana, dkk. , 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia (Riskesdas RI) tahun 2018 menunjukkan terjadinya peningkatan sebanyak 1,6% dibandingkan dengan tahun 2013. Jumlah penderita diabetes melitus di Indonesia pada kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 14,4%, pada kelompok usia 55-64 tahun sebanyak 19,6%, pada kelompok usia 65-74 tahun sebanyak 19,6% dan usia lebih dari 75 tahun adalah sebanyak 17%. Berdasarkan hal tersebut diperkirakan jumlah penderita di Indonesia telah mencapai 16 juta orang prevalensi diabetes di Indonesia meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada 2018. Sementara itu, informasi dari International Diabetes Federation pada tahun 2015 memperkirakan bahwa terdapat sekitar 10 juta orang yang hidup dengan diabetes di Indonesia. Seperti yang terjadi di berbagai negara lain, diabetes menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Jika tidak diatasi, kondisi ini berpotensi mengurangi produktivitas, menimbulkan disabilitas, dan menyebabkan kematian yang lebih awal (Riskesdes, 2018). Prevalensi diabetes melitus di Provinsi Jawa Timur meningkat dari 2,1% pada tahun 2018 menjadi 2,6% pada tahun 2022. Pada tahun 2021, sebanyak 929.535 kasus diabetes melitus dilaporkan di Jawa Timur. Prevalensi diabetes di Jawa Timur lebih tinggi dari rata-rata nasional yang sebesar 1,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Pada tahun 2023, jumlah penderita diabetes mellitus (DM) di Jawa Timur mencapai 842.004 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi diabetes melitus di Provinsi Jawa Timur (Istiqomah, Muthmainnah, & Qurniyawati, 2025).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, pada tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah kasus diabetes mellitus dari tahun 2023 15.822 menjadi 17.092 pada tahun 2024 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2024). Berdasarkan Profil Puskesmas Ponorogo Selatan Tahun 2024, diabetes mellitus termasuk ke dalam 15 penyakit terbanyak yang ditangani, dengan jumlah kunjungan pasien Non-insulin-dependent Diabetes Mellitus sebanyak 1.635 kasus dan menempati peringkat keempat penyakit terbanyak setelah hipertensi, myalgia, dan influenza. Kondisi ini menunjukkan bahwa diabetes mellitus masih menjadi masalah kesehatan kronis yang cukup tinggi di wilayah kerja Puskesmas Ponorogo Selatan. Pada tahun 2024, jumlah penduduk lansia usia 60 tahun ke atas mencapai 6.576 jiwa, yang berpotensi meningkatkan kejadian penyakit degeneratif, termasuk diabetes mellitus. Selain itu, capaian pelayanan kesehatan lansia sebesar 88,79% menunjukkan cakupan pelayanan yang tinggi, namun belum tentu mencerminkan keberhasilan pengelolaan penyakit secara optimal, khususnya dalam hal kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes mellitus (Puskesmas Ponorogo Selatan, 2024). Berdasarkan penelitian Sari & Larasati (2025), di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang menunjukkan bahwa dari 15 penderita DM, sebanyak 80% responden berada pada kategori self-management diet sedang dan 20% pada kategori rendah, serta seluruh responden dengan self-management diet rendah memiliki kadar glukosa darah tidak terkontrol. Selain itu, penelitian oleh Arbie dkk. (2024), menunjukkan bahwa 78,7% pasien DM memiliki tingkat kepatuhan diet yang rendah, dimana rendahnya pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi ketidakpatuhan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa

banyak penderita DM, termasuk lansia, masih mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan sesuai anjuran meskipun telah mengetahui pentingnya diet dalam pengendalian kadar gula darah.

Kepatuhan diet pasien DM sangat berperan penting untuk menstabilkan kadar glukosa darah, sedangkan kepatuhan itu sendiri merupakan ketaatan seseorang dalam melaksanakan sesuatu kegiatan yang telah ditentukan, juga suatu dorongan dalam diri seseorang untuk mematuhi atau menuruti apa yang sudah diperintahkan. Pasien yang tidak patuh dalam menjalankan terapi diet menyebabkan kadar gula yang tidak terkendali. Kepatuhan diet dipengaruhi oleh faktor internal pasien dan mencerminkan perilaku dalam mengikuti anjuran tenaga kesehatan, seperti pembatasan lemak, pemanis, dan karbohidrat serta peningkatan konsumsi serat, buah, dan sayuran, guna menjaga stabilitas kadar gula darah (Elsa, 2025). Menurut (Ernawati D. A., 2020), pengelolaan diet yang tidak dilakukan dengan baik sering kali disebabkan karena kurangnya pemahaman lansia tentang pentingnya menjaga pola makan agar terhindar dari komplikasi akibat diabetes melitus. Pasien yang tidak mematuhi terapi diet dapat mengakibatkan kadar gula yang sulit terkontrol. Seringkali pengaturan makanan gagal karena penderita tidak mematuhi aturan makan yang dianjurkan. Kepatuhan terhadap diet merupakan faktor krusial dalam menjalankan program diet, agar kadar glukosa dalam darah bisa terjaga. Oleh karena itu, kepatuhan diet menjadi aspek yang sangat penting dalam pengelolaan diabetes melitus (Ernawati D. A., 2020).

Pola makan memiliki peran penting dalam pengendalian gula darah, terutama di tengah perubahan gaya hidup modern yang cenderung tinggi lemak,

gula, dan makanan instan. Penatalaksanaan diet menjadi strategi penting dalam pengelolaan DM melalui prinsip 3J (jumlah, jenis, dan jadwal makan) untuk menjaga keseimbangan nutrisi, mengontrol berat badan, serta menurunkan risiko komplikasi (PERKENI, Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia, 2021). Memberikan edukasi dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan sebagai salah satu upaya pencegahan sekunder Diabetes Mellitus. Diet atau pengelolaan makanan ialah tindakan yang paling penting untuk mengontrol glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus. Kepatuhan terhadap diet atau perencanaan makanan merupakan salah satu kendala yang dialami pada pasien Diabetes Melitus. Penderita Diabetes Melitus merasa keberatan dengan jumlah dan jenis makanan yang dianjurkan. Dengan memberikan dukungan, meningkatkan pengetahuan, serta memberikan motivasi maka kepatuhan penderita dalam menjalankan diet dapat dilaksanakan dengan baik (Witdiati, Sulistyono, & Purwanti, 2021).

Menurut Suprpto, & dkk, (2022), Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya kepatuhan diet melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan merupakan langkah yang sangat penting dalam pengelolaan diabetes mellitus pada lansia. Pengetahuan yang baik akan membantu lansia memahami tujuan diet diabetes, manfaat pengaturan makan, serta dampak negatif apabila tidak patuh terhadap diet yang dianjurkan. Lansia yang memiliki pemahaman memadai tentang prinsip diet diabetes, khususnya pengaturan jenis, jumlah, dan jadwal makan (3J), cenderung lebih mampu mengontrol pola makannya secara mandiri dan konsisten. Edukasi dan penyuluhan yang diberikan secara berulang dan sesuai dengan kemampuan lansia dapat meningkatkan kesadaran, sikap

positif, serta motivasi untuk mematuhi diet, sehingga berkontribusi terhadap pengendalian kadar gula darah dan pencegahan komplikasi. Penyuluhan kesehatan diabetes mellitus pada lansia dapat dilakukan melalui berbagai metode yang melibatkan kader posyandu. Pendekatan persuasive dan interaktif seperti diskusi kelompok, tanya jawab, dan simulasi dapat digunakan dalam kegiatan penyuluhan.

Menurut Rohmawati & Aini (2023), keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk kepatuhan diet. Dukungan keluarga berperan penting dalam mengurangi beban pasien diabetes mellitus sehingga meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet. Lingkungan yang suportif, khususnya keluarga, mampu mendorong motivasi pasien melalui dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Dukungan tersebut tidak hanya berdampak positif pada kondisi psikologis, tetapi juga meningkatkan kesiapan fisik dan menurunkan tingkat depresi, sehingga membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap kepatuhan diet. Dukungan yang telah diberikan keluarga pada pasien berupa dukungan berupa emosional dalam bentuk dorongan, perhatian dan kepedulian, dukungan instrumental berupa menyediakan dana dalam proses penyembuhan dan menyediakan makanan sesuai diet, dukungan informasional berupa memberikan semua informasi mengenai kesehatan dan dukungan penghargaan diberikan berupa pujian dan kalimat bangga karena sudah mampu dalam melaksanakan diet.

Menurut Oktavia (2020), Dukungan dari tenaga kesehatan merupakan faktor krusial dalam membantu pasien diabetes mellitus menerapkan perubahan gaya hidup sehat serta mempertahankan kepatuhan diet dalam jangka panjang.

Pendekatan yang komprehensif diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup pasien dan menurunkan risiko terjadinya komplikasi. Perawat memiliki peran yang sangat vital dalam perawatan pasien diabetes, tidak hanya dalam pemberian terapi medis, tetapi juga sebagai pendamping utama selama proses pengobatan jangka panjang. Perawat berperan dalam memberikan edukasi manajemen diabetes secara menyeluruh, meliputi pengaturan pola makan, pentingnya aktivitas fisik, pemantauan kadar gula darah mandiri, serta pemenuhan kebutuhan nutrisi pasien yang sering mengalami penurunan nafsu makan. Selain itu, perawat juga memberikan dukungan psikososial agar pasien tetap termotivasi, tidak merasa terasing, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan, termasuk melalui upaya pencegahan komplikasi seperti senam kaki. Dengan pendekatan holistik, perawat berfungsi sebagai motivator sekaligus penghubung komunikasi antara pasien, keluarga, dan tim medis, sehingga dapat membantu mencegah komplikasi serius dan mengoptimalkan fungsi bio-psiko-sosial-spiritual pasien.

Melihat dari permasalahan yang muncul dari penyakit diabetes mellitus, penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Gambaran Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan tahun 2026?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat kepatuhan diet pada lansia yang menderita Diabetes Mellitus (DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan tahun 2026.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk Mengetahui karakteristik responden pada lansia penderita diabetes melitus yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita diabetes mellitus, dan hasil kadar gula darah
2. Untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan tahun 2026.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu keperawatan yang berguna dalam perawatan kesehatan terutama penanganan pada lansia penderita diabetes mellitus yang memiliki masalah keperawatan terkait dengan kepatuhan diet.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Klien

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes mellitus, sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi program diet.

## 2. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi perawat dalam mengetahui kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes mellitus, sehingga dapat digunakan untuk membuat program kesehatan tentang kepatuhan diet.

## 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman untuk memperluas dan menambah wawasan tentang kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes mellitus, serta sebagai salah satu syarat penyelesaian pendidikan D3 Keperawatan.

## 4. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menyusun strategi dan mutu pelayanan untuk meningkatkan kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes mellitus.

## 5. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan keperawatan dalam pengembangan ilmu dan peningkatan kualitas pembelajaran terkait keperawatan lansia dengan kepatuhan diet diabetes mellitus.

## 6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan tambahan (referensi), informasi dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya agar dapat meneliti variabel lain yang berhubungan dengan penyakit diabetes mellitus.