

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat resistensi insulin yang tidak adekuat. Pengendalian diabetes melitus tipe 2 sangat bergantung pada pengaturan pola makan, khususnya pengendalian asupan karbohidrat. Salah satu bentuk pengaturan diet yang dianjurkan bagi penderita diabetes melitus tipe 2 adalah penggantian nasi putih dengan nasi merah sebagai sumber karbohidrat kompleks. Nasi merah memiliki indeks glikemik lebih rendah dibandingkan nasi putih sehingga berperan penting dalam membantu mengendalikan kadar glukosa darah. Namun, dalam praktiknya, penerapan diet nasi merah belum sepenuhnya dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus (Wedayani, 2023).

Penderita diabetes melitus tipe 2 umumnya baru menyadari penyakitnya setelah muncul gejala seperti rasa lapar berlebihan, rasa haus meningkat, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat terutama pada malam hari. Kondisi ini menyebabkan diabetes melitus sering disebut sebagai silent killer karena dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikelola secara optimal. Salah satu penyebab pengelolaan diabetes melitus belum optimal adalah ketidakpatuhan penderita terhadap pengaturan diet, termasuk diet nasi merah, yang dipengaruhi oleh kebiasaan

konsumsi nasi putih dan kurangnya motivasi untuk mengubah pola makan sehat (Nofi, 2024).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang untuk mencapai kontrol glikemik yang optimal dan mencegah terjadinya komplikasi. Pengelolaan DM dilakukan melalui lima pilar utama, yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan kadar glukosa darah. Salah satu pilar yang memiliki peran penting dalam pengendalian kadar glukosa darah adalah terapi nutrisi medis, yaitu pengaturan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan penderita DM (Rahayu, 2021).

Dalam terapi nutrisi medis, pemilihan jenis sumber karbohidrat menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi respons glikemik setelah makan. Nasi merah merupakan salah satu alternatif sumber karbohidrat yang sering direkomendasikan bagi penderita DM tipe 2 karena memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi putih. Selain itu, nasi merah mengandung serat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang lebih tinggi karena lapisan bekatulnya masih dipertahankan. Kandungan serat yang lebih tinggi dapat memperlambat proses pencernaan dan penyerapan glukosa sehingga membantu menjaga kestabilan kadar gula darah. Sebaliknya, nasi putih telah mengalami proses penggilingan yang menghilangkan sebagian besar lapisan bekatul sehingga kandungan

seratnya lebih rendah dan cenderung menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang lebih cepat (Wilda Laila, 2026).

Meskipun nasi merah memiliki berbagai keunggulan dalam mendukung pengendalian glukosa darah, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh apabila penderita DM mampu menerapkan dan mematuhi konsumsi nasi merah secara berkelanjutan. Kepatuhan merupakan faktor penting dalam keberhasilan terapi nutrisi medis karena ketidakpatuhan terhadap anjuran diet dapat menghambat tercapainya kontrol glikemik yang optimal. Selain itu, konsumsi nasi merah sering kali menghadapi berbagai kendala, seperti perbedaan rasa dan tekstur dibandingkan nasi putih, kebiasaan makan masyarakat, tingkat penerimaan, serta faktor ekonomi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kepatuhan penderita DM dalam menjalankan diet nasi merah (Wilda Laila, 2026).

Kepatuhan diet merupakan kunci utama dalam mengelola penyakit diabetes melitus tipe 2 dan merupakan terapi pilihan pertama yang mudah dilakukan. Kepatuhan ini mencakup beberapa aspek penting yaitu dari pemilihan jenis makanan, pengaturan porsi, frekuensi dan jadwal makan, serta konsistensi dalam menerapkan diet (Nasser, 2022). Ketidakpatuhan diet masih banyak ditemui pada penderita diabetes melitus beberapa faktor yang sering ditemui adalah pengetahuan, kebiasaan makan, preferensi rasa, faktor ekonomi, dukungan keluarga, motivasi diri, serta faktor sosial dan kondisi kesehatan (Andrian, 2026).

Prevalensi diabetes melitus terus mengalami peningkatan baik secara global maupun nasional. International Diabetes Federation (IDF)

melaporkan bahwa pada tahun 2024 jumlah penderita diabetes melitus di dunia mencapai sekitar 589 juta orang dan diproyeksikan meningkat menjadi 783 juta pada tahun 2045. Di Indonesia, jumlah penderita diabetes melitus diperkirakan mencapai lebih dari 20 juta orang, sehingga menempatkan Indonesia pada peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes melitus terbanyak (Yohanes, 2024). Peningkatan prevalensi ini memperkuat pentingnya pengelolaan diabetes melitus secara komprehensif, termasuk penerapan diet nasi merah secara konsisten (Angel, 2025).

Provinsi Jawa Timur termasuk dalam sepuluh besar provinsi dengan prevalensi diabetes melitus tertinggi, yaitu sebesar 863.686 penduduk usia di atas 15 tahun (Efendi, 2024). Di Kabupaten Ponorogo, diabetes melitus masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang mendapat perhatian serius di Puskesmas. Berbagai program pengendalian telah dilakukan, seperti edukasi kesehatan, pemantauan kadar glukosa darah, serta anjuran penerapan diet nasi merah. Namun, dalam pelaksanaannya, kepatuhan penderita terhadap diet nasi merah masih menjadi tantangan utama (Andriani, 2022).

Peran perawat sebagai tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi kepada penderita diabetes melitus tipe 2. Edukasi yang diberikan diarahkan pada peningkatan pemahaman tentang penyakit diabetes melitus serta penerapan diet nasi merah sebagai sumber karbohidrat dengan indeks glikemik lebih rendah dibandingkan nasi putih. Edukasi diet diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan

penderita dalam menjalankan diet nasi merah secara berkelanjutan (Soebagijo, 2021).

Wilayah kerja Puskesmas Sukosari, Kecamatan Kauman, Kabupaten Ponorogo, sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki peran penting dalam pengelolaan dan pengendalian diabetes melitus tipe 2 melalui kegiatan skrining, pemantauan, dan edukasi gizi. Berdasarkan kondisi lapangan di wilayah kerja Puskesmas Sukosari, masih banyak ditemukan penderita diabetes melitus tipe 2 yang belum menerapkan diet terutama tentang diet nasi merah secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa anjuran diet telah disampaikan melalui pelayanan kesehatan, tingkat kepatuhan penderita terhadap diet nasi merah masih bervariasi dan belum diketahui secara pasti (Andri, 2025).

Oleh karena itu, kepatuhan diet nasi merah perlu diketahui sebagai gambaran penerapan salah satu bentuk terapi nutrisi medis yang merupakan bagian dari lima pilar pengelolaan DM. Informasi mengenai tingkat kepatuhan diet nasi merah pada penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sukosari diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi edukasi dan intervensi gizi yang lebih efektif untuk meningkatkan keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus.

Berdasarkan kronologi tersebut, dapat disimpulkan bahwa diet nasi merah merupakan bagian penting dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat kepatuhan diet nasi merah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sukosari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan gambaran nyata mengenai perilaku diet penderita serta menjadi dasar dalam perencanaan edukasi gizi dan upaya peningkatan kepatuhan diet bagi penderita diabetes melitus tipe 2.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini, peneliti membatasi masalah dengan Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari.

1.3 Rumusan Masalah

Untuk mengetahui bagaimana Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari pada tahun 2026.

1.4 Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui tingkat kepatuhan responden dalam menerapkan diet nasi merah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas Sukosari.

1.5 Manfaat Penulisan

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat dan gizi, khususnya terkait kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Penderita Diabetes Melitus: Memberikan informasi mengenai pentingnya kepatuhan diet nasi merah untuk pengendalian kadar glukosa darah.

- b. Tenaga kesehatan: Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi, motivasi, dan intervensi diet bagi penderita diabetes melitus.
- c. Puskesmas: Memberikan gambaran tingkat kepatuhan pasien terhadap diet nasi merah sehingga puskesmas dapat merancang program edukasi, monitoring, dan intervensi gizi yang lebih efektif serta menyesuaikan strategi penyuluhan kesehatan untuk masyarakat.
- d. Peneliti selanjutnya: Sebagai referensi untuk penelitian terkait kepatuhan diet dan pengelolaan diabetes melitus di komunitas.