

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu sistem yang sangat penting dalam tubuh manusia adalah sistem endokrin. Sistem ini terdiri dari berbagai kelenjar yang terdistribusi di seluruh tubuh. Kelenjar-kelenjar ini bertanggung jawab untuk memproduksi dan melepaskan hormon untuk mengatur dan mengendalikan aktivitas sel, jaringan, dan organ tubuh, serta untuk menghasilkan hormon insulin dan glukagon yang merupakan fungsi utama sistem. Sebagai contoh, saat seseorang mengonsumsi makanan dan kadar gula darahnya meningkat, maka pankreas secara otomatis akan merespons dengan melepaskan insulin untuk menjaga keseimbangan gula dalam darah. (Aryenti, 2019).

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes melitus di seluruh dunia terus mengalami peningkatan. Saat ini tercatat sekitar 422 juta orang diketahui menderita diabetes melitus dengan peningkatan prevalensi mencapai 8,5% di kalangan orang dewasa. Penyakit ini juga menjadi penyebab sekitar 2,2 juta kematian, terutama di negara-negara dengan rata-rata ekonomi yang lebih rendah. Menurut laporan dari *International Diabetes Federation* (IDF) (2021) menyatakan bahwa jumlah kasus diabetes di seluruh dunia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dari 463 juta kasus pada tahun 2019, jumlah ini meningkat menjadi 537 juta pada tahun 2021. Diperkirakan angka ini akan terus bertambah, mencapai 600 juta pada tahun 2023, 643 juta pada tahun 2030 dan diprediksi akan mencapai 783 juta pada tahun 2045 (*International Diabetes Federation*, 2021).

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan adanya lonjakan jumlah penderita diabetes melitus dalam satu dekade terakhir. Tercatat sekitar 19,47 juta orang menderita diabetes melitus pada tahun 2021, dan diperkirakan akan meningkat sebesar 47% hingga 28,57 juta pada tahun 2045. Selain itu, pada tahun 2022, Indonesia juga menjadi negara dengan jumlah kasus diabetes melitus tipe 2 tertinggi di Asia Tenggara, dengan 41,8 ribu penderita. Berdasarkan hasil survei Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, prevalensi diabetes melitus tertinggi di Indonesia ditemukan di DKI Jakarta dengan angka 3,1%, sedangkan di D.I Yogyakarta berjumlah 2,9% dan Kalimantan Timur berjumlah 2,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Laporan dari Dinas Kesehatan juga menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus, terus meingkat. Pada tahun 2022, angka prevalensi penyakit ini berada di angka 2% sedangkan pada tahun 2023 meningkat menjadi 3,1%. Di wilayah DKI Jakarta tahun 2023 sebanyak 297.627 orang dan sebesar 100% seluruh Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar (Dinas Kesehatan, 2023). DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi di Indonesia, meningkat dari 2,5% pada tahun 2018 menjadi 3,4% pada tahun 2023. Wilayah Jakarta Selatan tercatat sebagai daerah dengan jumlah penderita terbanyak yaitu mencapai 35.027 jiwa (SKI, 2021).

Angka prevalensi penyakit diabetes melitus yang terus meningkat mendorong pemerintah untuk melakukan berbagai upaya pencegahan serta mengurangi risiko komplikasi yang mungkin terjadi. Salah satu program yang dijalankan pemerintah, bekerja sama dengan BPJS Kesehatan (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial), adalah "PROLANIS" atau "Program Pengelolaan

Penyakit Kronis". Program ini berfokus pada pencegahan komplikasi penyakit kronis, seperti diabetes melitus dan hipertensi yang diderita oleh peserta BPJS Kesehatan (Febriany, 2023). Melalui program ini, berbagai layanan kesehatan seperti konsultasi medis, sistem pengingat melalui SMS gateway, kunjungan ke rumah, aktivitas klub kesehatan seperti senam, pemantauan status kesehatan, serta edukasi pasien dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita (Aodina, 2020; Fajriansyah *et al.*, 2020).

Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling umum di Indonesia adalah diabetes melitus. Namun, masih banyak masyarakat yang memiliki pemahaman rendah terkait diabetes melitus. Sebagian besar penderita tidak menerapkan pola makan yang sesuai anjuran, sering kali mengabaikan keseimbangan asupan makanan. Akibatnya, kadar gula darah sulit dikendalikan, yang menjadi faktor utama meningkatnya kasus diabetes melitus tipe 2 (Ramadhani & Widyaningrum, 2022). Penderita tidak mengetahui jumlah makanan yang harus dikonsumsi, tidak tahu jumlah kalori yang diperlukan setiap hari dan metode pengukuran yang dianggap tidak praktis. Selain itu, pola makan penderita sering kali tidak berubah dari kebiasaan sebelumnya, sehingga sulit bagi mereka untuk mengikuti pola makan yang tersusun. Penderita diabetes melitus biasanya makan saat mereka merasa lapar yang menyebabkan ketidakpastian jam makan sehingga menyebabkan pola makan yang tidak teratur dalam hal jumlah, jenis, serta jadwal makan (Padmi *et al.*, 2022).

Diabetes melitus sering disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh diam-diam, karena mampu menyerang berbagai organ tubuh tanpa menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal. Penyakit ini merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi

akibat gangguan metabolisme tubuh dalam memproses karbohidrat, lemak, dan protein, yang pada akhirnya mengakibatkan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia). Kondisi ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan produksi insulin atau gangguan dalam efektivitas insulin yang ada (Suhartatik, 2022).

Penanganan diabetes melitus memerlukan lima pilar utama, yaitu edukasi, manajemen diet, aktivitas fisik, intervensi farmakologi, serta kepatuhan dalam pemantauan kadar gula darah. Manajemen diabetes melitus harus dimulai dengan menerapkan gaya hidup sehat, termasuk makan-makanan yang sehat dan berolahraga secara teratur, yang dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologi seperti konsumsi obat anti-hiperglikemia baik secara oral maupun injeksi (Adi, 2019).

Sangat penting untuk memahami diabetes melitus agar pasien dapat meningkatkan keterampilan, perawatan diri, mencegah komplikasi, dan mengurangi dampak negatif diabetes. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, usia, minat, pengalaman, budaya, dan akses informasi dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dengan informasi yang tepat, penderita diabetes melitus dapat lebih efektif dalam mengelola kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang (Widyastuti & Wijayanti, 2021).

Kepatuhan terhadap diet merupakan ukuran keberhasilan pasien dalam mengikuti pengobatan untuk mengontrol penyakitnya. Kurangnya kepatuhan sering kali menjadi hambatan dalam pengelolaan diabetes melitus. Penderita yang memahami dan menerapkan prinsip diet dengan baik akan lebih mudah menentukan pola nutrisi yang tepat. Namun, kegagalan dalam menjalani diet kerap terjadi akibat

minimnya edukasi kesehatan, pola konsumsi karbohidrat yang berlebihan, serta kurangnya kepatuhan terhadap anjuran tenaga medis. Selain menjaga pola makan, aktivitas fisik berperan penting dalam membantu tubuh mengoptimalkan pemanfaatan gula darah (Nasution *et al.*, 2021). Memperbaiki pola makan agar kadar gula darah dapat lebih terkontrol adalah tujuan utama dari diet untuk penderita diabetes melitus. Hiperglikemia yang terjadi akibat peningkatan kadar gula darah dapat dicegah melalui penerapan diet yang sesuai. Oleh sebab itu, terapi diet sangat penting untuk menjaga kadar gula darah stabil serta mencegah komplikasi (Hariawan *et al.*, 2019).

Pemeriksaan kadar gula darah secara rutin sesuai jadwal yang telah ditentukan sangat disarankan bagi penderita diabetes melitus. Hal ini penting untuk mendeteksi perubahan kadar gula darah sejak dini, sehingga dapat mencegah gangguan serta komplikasi yang lebih serius. Gangguan pada pembuluh darah makrovaskular, kerusakan sistem saraf atau neuropati adalah beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat diabetes melitus. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya kepatuhan dalam memonitor kadar gula darah sangat diperlukan agar penderita dapat melakukan tindakan pencegahan yang tepat (Mayorga Beka, 2023).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan karena masih banyaknya penderita diabetes melitus yang memiliki kurangnya pengetahuan dan juga cenderung mengalami hambatan dalam kepatuhan menjalankan diet. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pasar Minggu, Jakarta Selatan yang mencatat 549 kasus diabetes melitus sepanjang tahun 2017. Berdasarkan data tahun 2016, jumlah penderita diabetes melitus tanpa komplikasi mengalami peningkatan, yang menyebabkan peringkat kasusnya naik dari posisi kelima menjadi keempat

pada tahun 2017. Karena wilayah tersebut memiliki banyak kasus diabetes, penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pasien tentang pengendalian kadar gula darah. Langkah ini sangat penting untuk mencegah komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus (Simbolon *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pasar Minggu, terdapat indikasi bahwa kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan masih rendah. Dari total 10 responden, hanya 3 individu yang mengikuti pedoman diet secara konsisten, sementara 7 lainnya melaporkan masih sering mengonsumsi makanan dalam jumlah besar serta jenis makanan yang kurang sesuai bagi penderita diabetes. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara tingkat pengetahuan pasien dan implementasi kepatuhan diet dalam kehidupan sehari-hari (Nadya *et al.*, 2024)

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pasar Minggu”. Penelitian ini bertujuan guna memahami sejauh mana pengetahuan pasien berpengaruh terhadap kepatuhan mereka dalam menjalankan pola makan yang dianjurkan.

1.2 Rumusan Masalah

Diabetes melitus adalah kondisi jangka panjang yang tidak memiliki pengobatan. Oleh sebab itu, ditemukan fenomena bahwa orang dengan diabetes melitus biasanya mengalami kurangnya pengetahuan dan juga cenderung mengalami hambatan dalam kepatuhan menjalankan diet terlebih pada saat gejala

kambuh dan banyaknya penyakit lain yang menyertai. Oleh karena itu, pentingnya peneliti ingin menganalisis “Apakah ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Teridentifikasi karakteristik responden penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pasar Minggu (usia, jenis kelamin, dan pekerjaan).
- 2) Teridentifikasi tingkat pengetahuan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pasar Minggu.
- 3) Teridentifikasi tingkat kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pasar Minggu.
- 4) Teranalisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pasar Minggu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden/Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi penderita diabetes melitus tipe 2 mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalankan diet. Dengan pemahaman yang

lebih baik, diharapkan pasien dapat mengadopsi pola makan yang lebih sesuai, sehingga kadar gula darah dapat tetap stabil.

1.4.2 Bagi Puskesmas Pasar Minggu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi Puskesmas Pasar Minggu dalam pengembangan program edukasi serta intervensi kesehatan. Dengan langkah tersebut, diharapkan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet penderita diabetes melitus tipe 2 dapat ditingkatkan secara lebih efektif.

1.4.3 Bagi Fikes Unas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya di Program Studi Keperawatan. Selain itu, diharapkan hasilnya dapat berkontribusi pada pengembangan Ilmu Keperawatan, terutama dalam memahami hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber data dasar yang berguna untuk penelitian di masa mendatang. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan wawasan baru serta rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2.