

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan kebiasaan hidup tradisional menuju kebiasaan hidup modern banyak memicu timbulnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang paling sering dijumpai adalah diabetes melitus. Diabetes melitus adalah kondisi ketika tubuh mengalami gangguan dalam proses metabolisme, sehingga kadar glukosa darah menjadi tinggi (Parliani dan Wahyuni, 2021). Kadar glukosa darah adalah jumlah gula yang ada pada aliran darah. Tes kadar glukosa darah sewaktu, puasa, oral, dan HbA1C merupakan beberapa jenis tes untuk pemeriksaan kadar glukosa darah. Pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu paling banyak digunakan karena dapat dilakukan kapan saja dan tidak ada syarat puasa makan. Tingginya kadar glukosa darah umumnya ditemukan pada lansia. Hal ini disebabkan adanya penurunan fungsi tubuh seperti berkurangnya produksi insulin yang akan mengakibatkan terjadinya resistensi insulin pada lansia. Resistensi insulin menimbulkan naiknya kadar glukosa darah yang dapat memicu berbagai penyakit yang lain (Effendi *et al.*, 2013).

Berdasarkan *International Diabetes Federation* tahun 2021, prevalensi diabetes melitus di seluruh dunia pada orang dewasa berusia 20-79 tahun berjumlah 537 juta (10,5%) dan diperkirakan jumlahnya mengalami peningkatan menjadi 643 juta (11,3%) pada tahun 2030 dan menjadi 783 juta (12,2%) pada tahun 2045 (IDF, 2021). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan pemeriksaan kadar glukosa darah pada

masyarakat usia ≥ 15 tahun adalah 11,7% (Kemenkes, 2023). Dari data Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2023, total penderita diabetes melitus sebanyak 228.551 penderita, dimana sebanyak 146.447 penderita (64,08%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Provinsi Sumatera Utara, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Medan tahun 2022, jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 12.614 penderita, dimana sebanyak 3.966 penderita (31,4%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Kota Medan, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan terhadap 44 responden di Puskesmas Rawat Inap Tanjung Morawa tahun 2019, ditemukan 1 responden (3,8%) dengan tingkat kepatuhan tinggi pada diet menunjukkan tingginya kadar glukosa darah. Mayoritas responden dengan kepatuhan sedang menunjukkan kadar glukosa darah normal, yaitu berjumlah 22 responden (84,6%). Sementara itu, terdapat 3 responden (11,5%) yang patuh pada diet menunjukkan rendahnya kadar glukosa darah. Sebanyak 16 responden (88,9%) yang tidak patuh pada diet menunjukkan tingginya kadar glukosa darah. Selain itu, terdapat 2 responden (11,1%) yang tidak patuh pada diet, namun menunjukkan kadar glukosa darah normal (Siahaan & Ginting, 2020).

Faktor yang sangat berpengaruh pada kadar glukosa dalam darah adalah asupan makanan yang meliputi jenis serta jumlah makanan yang biasa dikonsumsi atau disebut pola makan. Pola makan di Indonesia umumnya didominasi oleh konsumsi karbohidrat seperti beras dan juga konsumsi gula, garam, serta lemak. Penderita diabetes melitus dianjurkan untuk menjaga kadar glukosa darah tetap normal antara lain dengan mengikuti pengaturan pola makan yang sehat atau dikenal dengan istilah diet. Diet merupakan salah satu bentuk penanganan diabetes

melitus. Penderita yang tidak patuh mengikuti diet cenderung mengalami fluktuasi kadar glukosa dalam darah yang tidak terkontrol serta sulit dikendalikan. Sedangkan penderita yang patuh mengikuti diet yang dianjurkan akan mampu menjaga kadar glukosa dalam darah tetap terkontrol dan lebih terkendali. Hasil penelitian Febriana & Fayasari (2023) menunjukkan bahwa persentase penderita diabetes melitus yang tidak patuh mengikuti diet diabetes melitus dan menunjukkan tingginya kadar glukosa darah (72,4%) lebih banyak daripada penderita diabetes melitus yang patuh mengikuti diet diabetes melitus dan menunjukkan tingginya kadar glukosa darah (27,6%).

Kepatuhan diet merujuk pada ketaatan dan kedisiplinan penderita dalam mengikuti diet yang dianjurkan oleh tenaga medis, seperti dokter, perawat, ahli gizi, dan lainnya. Kepatuhan diet diabetes melitus adalah kesesuaian perilaku seseorang dengan anjuran mengenai pola konsumsi makanan sesuai dengan prinsip diet 3J atau diet jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makan. Patuh atau tidaknya penderita diabetes mengikuti diet diabetes melitus merupakan faktor penting dalam mengontrol kadar glukosa darah serta membantu pasien membentuk kebiasaan dalam menjalankan program diet yang berkelanjutan. Berdasarkan penelitian Arisandi *et al.*, (2020) ditemukan bahwa antara kepatuhan diet diabetes melitus dengan kadar glukosa darah terdapat hubungan yang signifikan. Dari 68 responden didapatkan hasil 32 responden (52,9%) patuh mengikuti diet diabetes melitus dan 36 responden (72,2%) tidak patuh mengikuti diet diabetes melitus. Kelompok yang patuh menjalankan diet diabetes melitus menunjukkan kadar glukosa darah yang normal dengan kisaran <200 mg/dl dan kelompok yang tidak patuh menunjukkan

kadar glukosa darah yang tidak normal dengan kisaran ≥ 200 mg/dl. Salah satu faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan penderita diabetes melitus mengikuti diet diabetes melitus adalah kebiasaan makan yang tidak sejalan dengan rekomendasi tenaga medis. Diet diabetes melitus yang disarankan tenaga medis yaitu mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, lemak dan karbohidrat tidak dijalankan oleh penderita diabetes melitus. Makanan yang digoreng, roti, atau kue masih menjadi makanan sehari-hari bagi penderita diabetes melitus yang tidak patuh mengikuti diet diabetes melitus.

Diabetes melitus akan mengakibatkan adanya dampak dalam waktu dekat dan berkelanjutan pada penderitanya. Bahkan kronisnya diabetes melitus juga dapat menyebabkan kematian (Savitri *et al.*, 2022). Jika kadar glukosa darah terlalu tinggi (hiperglikemia), penderita dapat mengalami gejala sering haus, buang air kecil terus menerus, mudah lelah, penglihatan kabur, serta melemahkan sistem kekebalan tubuh. Sedangkan jika kadar glukosa darah terlalu rendah (hipoglikemia), penderita bisa merasakan pusing, gemetar, kebingungan, bahkan kehilangan kesadaran. Gejala ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan penderita dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan normal. Sementara itu, dampak jangka panjang dari diabetes melitus dapat mengakibatkan rusaknya beberapa organ tubuh yang akan mengakibatkan terjadinya komplikasi berbagai penyakit. Jika kadar glukosa darah terus-menerus tidak terkontrol, maka akan menimbulkan gangguan pada pembuluh darah yang dapat memicu timbulnya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, serta gangguan pada kaki dengan resiko amputasi (Yusnita *et al.*, 2021).

Hasil observasi yang sudah dilaksanakan di Puskesmas Sering Kota Medan diperoleh total lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering mulai Januari hingga Desember 2024 adalah 66 orang, dimana 27 orang (41%) diantaranya mempunyai kadar glukosa darah yang tidak terkontrol. Rata-rata kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus sejak Januari - Desember 2024 adalah 220 mg/dL. Berdasarkan hasil wawancara menggunakan *Perceived Dietary Adherence Questionnaire* (PDAQ) pada 5 responden, didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 responden lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering tidak patuh terhadap diet diabetes melitus. Hal ini berkaitan dengan pola makan lansia penderita diabetes melitus yang hanya mengonsumsi sumber karbohidrat seperti beras, tidak rutin mengonsumsi buah dan sayur, mengonsumsi makanan yang digoreng dengan minyak yang berulang dan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi gula seperti lontong dan teh manis. Berdasarkan penjelasan diatas, diperlukan penelitian mengenai **“Hubungan Kepatuhan Diet Diabetes Melitus Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Sering”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, beberapa masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingginya kadar glukosa darah lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.
2. Rendahnya kepatuhan diet diabetes melitus pada lansia penderita diabetes melitus.

3. Kebiasaan makan tinggi gula, lemak dan karbohidrat pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus dibatasi dengan kadar Glukosa Darah Sewaktu.
2. Kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes melitus dibatasi pada jenis dan frekuensi makan yang tertera pada *Perceived Dietary Adherence Questionnaire* (PDAQ).
3. Subjek penelitian dibatasi pada lansia berusia ≥ 60 tahun penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah yaitu:

1. Bagaimanakah karakteristik lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering?
2. Bagaimanakah kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering?
3. Bagaimanakah kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering?
4. Bagaimanakah hubungan kepatuhan diet diabetes melitus dengan kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.
2. Kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.
3. Kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.
4. Hubungan kepatuhan diet diabetes melitus dengan kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Sering.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini terbagi menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis merupakan sumbangan signifikan dalam memperkaya teori dan pemahaman konsep dalam bidang ilmu tertentu. Adapun manfaat teoritis pada penelitian ini yaitu menambah referensi terkait hubungan kepatuhan diet diabetes melitus dengan kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Lansia Penderita Diabetes Melitus

Dapat menjadi informasi baru terkait pentingnya kepatuhan diet diabetes melitus untuk menjaga kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus agar tetap terkontrol.

b. Bagi Puskesmas Sering

Dapat menjadi dasar bagi pihak puskesmas untuk melakukan edukasi tentang pentingnya menjaga kadar glukosa darah tetap terkontrol melalui kepatuhan diet diabetes melitus pada lansia penderita diabetes melitus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan acuan ilmiah dalam penelitian lanjutan untuk meneliti hubungan kepatuhan diet diabetes melitus terhadap kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus.

