

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peralihan dari pola hidup tradisional ke pola hidup modern sering kali menjadi penyebab munculnya penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang paling umum adalah diabetes melitus. Diabetes melitus adalah keadaan di mana terjadi gangguan dalam metabolisme tubuh, yang mengakibatkan tingkat glukosa dalam darah meningkat (Parlina, 2021). Kadar glukosa darah merujuk pada jumlah gula yang terdapat dalam aliran darah. Ada beberapa jenis tes untuk mengukur kadar glukosa darah, antara lain tes sewaktu, puasa, oral, dan HbA1C. Tes kadar glukosa darah sewaktu paling sering dipilih karena pelaksanaannya dapat dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan syarat puasa. Kadar glukosa darah yang tinggi umumnya ditemukan pada orang yang lebih tua. Hal ini terjadi karena adanya penurunan fungsi tubuh, seperti menurunnya produksi insulin, yang mengarah pada terjadinya resistensi insulin pada orang tua. Resistensi terhadap insulin dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang berpotensi memicu berbagai penyakit lainnya (Effendi, 2017).

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 RI, 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).

Internasional Diabetes Federation (IDF) melaporkan prevalensi diabetes global pada usia 20-79 tahun pada tahun 2021 diperkirakan 10,5% (536,6 juta orang), meningkat menjadi 12,2% (783,2 juta) pada 2045. Prevalensi diabetes mirip antara pria dan wanita dan tertinggi pada mereka yang berusia 75–79 tahun. Prevalensi (tahun 2021) diperkirakan lebih tinggi di perkotaan (12,1%) daripada pedesaan (8,3%), dan di negara–negara berpenghasilan tinggi (11,1%) dibandingkan dengan negara–negara berpenghasilan rendah (5,5%) (Sun *et al.*, 2023). Berdasarkan riset kesehatan dasar Sumatera Utara tahun 2018, Kabupaten Humbang Hasundutan penderita diabetes melitus sebesar 909 orang dengan prevalensi 0,44% (Kemenkes, 2018).

Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah penyandang DM di Indonesia sangat besar. Dengan kemungkinan terjadi peningkatan jumlah penyandang DM di masa mendatang akan menjadi beban yang sangat berat untuk dapat ditangani sendiri oleh dokter spesialis/subspesialis atau bahkan oleh semua tenaga kesehatan yang ada (Perkeni, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan terhadap 53 responden di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2023, ditemukan bahwa mayoritas *self care* pasien diabetes melitus kategori kurang sebanyak 28 orang (52,8%) dan *self care* kategori baik sebanyak 25 orang (47,2%). Hal ini didapatkan dari hasil kuesioner yang

disebarkan umumnya responden mengatakan bahwa mereka jarang mengecek kadar gula darah sebanyak 44 orang. Selain itu, ditemukan mayoritas pasien memiliki kualitas hidup yang cukup sebanyak 31 orang (58,5%), kualitas hidup buruk sebanyak 7 orang (13,2%), kualitas hidup baik sebanyak 13 orang (24,5%), kualitas hidup sangat baik sebanyak 2 orang (3,8%), dan kualitas hidup sangat buruk tidak ada (0%). Hal ini diakibatkan beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup responden seperti kondisi sakit yang menghambat aktivitas sehari-hari dan gangguan pola tidur (Saragih & Simanullang, *et al.*, 2022).

Faktor yang sangat berpengaruh pada kadar glukosa darah penderita diabetes melitus adalah bagaimana penderita diabetes merawat dirinya. *Self care* berhubungan dengan kadar glukosa darah. Semakin baik *self care* yang dilakukan oleh penderita diabetes mellitus maka kadar glukosa darah semakin terkontrol (Ayunda *et al.*, 2023). *Self care* merupakan kebutuhan manusia terhadap kondisi dan perawatan diri sendiri yang penatalaksanaannya dilakukan secara terus menerus dalam upaya mempertahankan kesehatan dan kehidupan, serta penyembuhan dari penyakit dan mengatasi komplikasi yang ditimbulkan. Pada pasien diabetes melitus *self care* yang dilakukan meliputi pengaturan pola makan (diet), pemantauan kadar gula darah, terapi obat, perawatan kaki dan latihan fisik (olahraga). *Self care* apabila dilakukan secara berkesinambungan akan dapat membentuk cara hidup seseorang dalam hal mencegah, mengenali, dan mengelola tentang penyakitnya. Hal ini merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah berkembangnya komplikasi jangka panjang *self care* serta memiliki peranan

penting dalam peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melitus (Priyanto & Juwariyah, 2021).

Kualitas hidup adalah suatu konsep yang berhubungan dengan kesejahteraan penderita baik secara fisik, psikologis, sosial maupun lingkungan. Diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan akan menyertai seumur hidup penderita sehingga kualitas hidup penderita akan sangat berpengaruh (Tambunan *et al.*, 2021). Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut yaitu adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan diabetes melitus, gejala apa saja yang muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes. Aspek tersebut dapat diatasi apabila pasien dapat melakukan pengontrolan yang baik dan teratur melalui perubahan gaya hidup, sehingga tidak terjadi komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien diabetes melitus (Priyanto & Juwariyah, 2021). Kualitas hidup yang menurun dapat mengakibatkan semakin memburuknya penyakit yang diderita oleh pasien. Dengan tidak terpeliharanya kualitas hidup pada pasien DM dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi dan dapat menjadi penyebab meningkatnya angka kematian (Dewi *et al.*, 2024).

Diabetes melitus akan mengakibatkan adanya dampak dalam waktu dekat dan berkelanjutan pada penderitanya. Bahkan kronisnya diabetes melitus juga dapat menyebabkan kematian (Susanti *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, 2021)

Hasil observasi yang sudah dilaksanakan di Puskesmas Matiti Doloksanggul Kab. Humbang Hasundutan Kec. Doloksanggul diperoleh total lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Matiti Doloksanggul Kab. Humbang Hasundutan Kec. Doloksanggul mulai januari hingga April 2025 adalah 61 orang, dimana 33 orang (54%) diantaranya mempunyai kadar glukosa darah yang tinggi. Rata-rata kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus sejak januari-april 2025 adalah 220 mg/dL. Berdasarkan hasil wawancara mengenai *self care* dengan menggunakan kuesioner SDSCA (*Summary of Diabetes Self care*) terhadap 15 responden diperoleh 13 (86%) diantaranya memiliki *self care* yang kurang. Hal ini ditandai dengan kebiasaan responden mengemil makanan yang manis, mengonsumsi susu kental manis dan hanya mengonsumsi obat ketika dirinya merasa sakit saja. Pada wawancara mengenai kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF terhadap 15 responden menunjukkan 13 (86%)

diantaranya memiliki kualitas hidup yang rendah. Hal ini ditandai dengan cepatnya lelah ketika beraktivitas dan tidurnya terganggu. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan **“Hubungan *Self Care* dan Kualitas Hidup Dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul”**.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul.
2. Kurangnya penerapan *self care* yang baik pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul.
3. Rendahnya kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul.
4. Faktor karakteristik responden penderita diabetes melitus diduga turut memengaruhi *self-care* dan kualitas hidup.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus dibatasi dengan kadar Glukosa Darah Sewaktu.
2. *Self care* dibatasi dengan pola makan, latihan fisik (olahraga), perawatan kaki, minum obat, pemantauan gula darah.
3. Kualitas hidup dibatasi pada dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF.

4. Subjek penelitian dibatasi pada penderita diabetes melitus yang berusia 45- $\leq$ 80 tahun di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik responden penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?
2. Bagaimana *self care* penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?
3. Bagaimana kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?
4. Bagaimana kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?
5. Bagaimana hubungan *self care* dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?
6. Bagaimana hubungan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?
7. Bagaimana hubungan *self care* dan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul
2. *Self care* penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul
3. Kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul
4. Kadar glukosa darah penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul
5. Hubungan *self care* dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul
6. Hubungan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul
7. Hubungan *self care* dan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara *self care* dan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus, sehingga dapat digunakan sebagai dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif di wilayah kerja Puskesmas Matiti Doloksanggul untuk menurunkan prevalensi penyakit tersebut.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Institusi Pendidikan

Sebagai sumber bahan bacaan yang menambah pemahaman kepada mahasiswa untuk pendidikan gizi kepada masyarakat yang memiliki penyakit Diabetes Melitus

2. Peneliti

Hasil penelitian diharapkan sebagai referensi untuk mengetahui bahwa hubungan antara *self care* dan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah

3. Masyarakat

Masyarakat mampu memahami bahwa hubungan antara *self care* dan kualitas hidup dengan kadar glukosa darah. Menjadi sumber informasi yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan terhadap penyakit diabetes melitus.