

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin, atau keduanya. Hiperglikemia yang berlangsung kronis dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada berbagai organ vital, termasuk jantung, pembuluh darah, ginjal, mata, dan saraf, sehingga menimbulkan komplikasi yang serius dan menurunkan kualitas hidup penderitanya (American Diabetes Association, 2023; Perkumpulan Endokrinologi Indonesia [PERKENI], 2021).

Secara global, beban penyakit diabetes melitus terus mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan. International Diabetes Federation (IDF) (2021) memperkirakan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 537 juta orang dewasa (berusia 20-79 tahun) hidup dengan diabetes, dan angka ini diproyeksikan akan melonjak menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Situasi ini tidak jauh berbeda di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter adalah 10,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Bahkan, laporan Kementerian Kesehatan RI (2022) menyebutkan jumlah absolut penderita diabetes di Indonesia mencapai 19,5 juta orang, menegaskan statusnya sebagai salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di negara ini.

Dari seluruh kasus diabetes, Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) mendominasi, yakni mencakup 90–95% dari total kasus (American Diabetes Association, 2023). Berbeda dengan DM tipe 1 yang terutama disebabkan oleh kerusakan autoimun sel beta pankreas, Diabetes Melitus Tipe 2 lebih sering dikaitkan dengan resistensi insulin dan defisiensi insulin relatif, yang erat kaitannya dengan faktor gaya hidup seperti obesitas, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik (Garcia-Garcia et al., 2020). Pemahaman terhadap klasifikasi dan etiologi ini sangat krusial

karena menentukan pendekatan penanganan yang berbeda untuk setiap tipenya (PERKENI, 2021).

Di tingkat regional, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) juga menghadapi tantangan yang sama. Data Profil Kesehatan Provinsi NTT tahun 2018 mencatat 74.867 penderita diabetes melitus, dengan hanya 16.968 yang menerima pelayanan kesehatan sesuai standar, dan Kota Kupang mencatatkan angka kasus tertinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2018 dalam Naba et al., 2021). Fokus pada wilayah yang lebih spesifik, Puskesmas Tarus di Kabupaten Kupang, pada tahun 2024 tercatat memiliki 498 pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang terdaftar, dengan tren angka yang terus meningkat setiap tahun. Fenomena ini menunjukkan urgensi untuk melakukan pendekatan pengelolaan yang lebih intensif dan efektif di tingkat layanan primer.

Salah satu pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 adalah terapi nutrisi medis atau pengaturan diet. Diet yang tepat, yang mengatur jenis, jumlah, dan jadwal makan, telah terbukti secara ilmiah dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah, mencapai berat badan ideal, dan mencegah atau memperlambat timbulnya komplikasi, sehingga pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup pasien (Forouhi et al., 2018). Namun, tantangan terberat yang dihadapi tenaga kesehatan bukanlah pada perencanaan diet, melainkan pada tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankannya secara berkelanjutan. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 masih sangat rendah, yakni berkisar antara 45–65% (Suratri et al., 2023). Rendahnya kepatuhan ini menjadi penyebab utama gagalnya pengendalian glikemik.

Tantangan kepatuhan diet di wilayah seperti NTT semakin kompleks karena dipengaruhi oleh faktor sosio-budaya yang khas. Kebiasaan makan masyarakat NTT yang cenderung tinggi karbohidrat, dengan konsumsi jagung, ubi, dan umbi-umbian sebagai makanan pokok, serta pola konsumsi yang mungkin tidak teratur, menciptakan lingkungan yang kurang kondusif untuk menjalankan diet diabetes yang ketat. Ketidakepatuhan terhadap diet akan berakibat langsung pada tidak terkendalinya kadar glukosa darah, yang menjadi pintu masuk bagi terjadinya

komplikasi baik mikrovaskular (seperti retinopati, nefropati, neuropati) maupun makrovaskular (seperti penyakit jantung koroner dan stroke) (Naba et al., 2021).

Oleh karena itu, upaya untuk memahami dinamika kepatuhan diet dalam konteks lokal menjadi sangat penting. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kepatuhan diet terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus, Kabupaten Kupang. Dengan mengidentifikasi tingkat kepatuhan dan menganalisis hubungannya dengan hasil glikemik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang konkret dan menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang lebih efektif, edukasi yang lebih tepat sasaran, serta pendekatan konseling gizi yang sensitif terhadap budaya lokal. Pada akhirnya, temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 di tingkat puskesmas dan mendukung upaya penurunan angka komplikasi diabetes di masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan utama yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana Pengaruh Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang"?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kepatuhan diet terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang.
2. Mengukur dan mendeskripsikan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang kesehatan, khususnya terkait dengan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2

2. Bagi institusi

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah terkait manajemen diabetes melitus tipe 2 dan sebagai bahan informasi dan untuk menambah kepustakaan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

3. Bagi Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

- Sebagai bahan evaluasi dalam program pengendalian diabetes melitus dan untuk meningkatkan kualitas edukasi diet pada pasien diabetes melitus tipe 2
- Sebagai bahan masukan dalam pengembangan program edukasi dan intervensi untuk meningkatkan kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2
- Sebagai data dasar untuk evaluasi dan perencanaan program pengelolaan diabetes melitus tipe 2

4. Bagi masyarakat

Sebagai sumber informasi dan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kepatuhan diet dalam mengontrol kadar glukosa darah diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat memotivasi perubahan perilaku yang lebih sehat.