

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai Indonesia sebagai negara dengan proses pembangunan berkelanjutan masih dihadapkan pada berbagai permasalahan kesehatan, terutama pada kelompok usia lanjut. Salah satu tantangan utama adalah meningkatnya penyakit degeneratif, seperti Diabetes Melitus (DM). Diabetes Melitus adalah gangguan jangka panjang yang dicirikan oleh tingginya kadar glukosa dalam darah, padahal glukosa memiliki peran penting sebagai asupan energi pokok yang diperlukan oleh jaringan tubuh guna menjalankan fungsinya. Ketidakmampuan sel tubuh dalam menyerap glukosa secara optimal menyebabkan akumulasi glukosa dalam sirkulasi darah, yang selanjutnya dapat memicu kerusakan berbagai organ tubuh (Suharmanto et al., 2021). Diabetes Melitus tipe 2 jenis diabetes dengan prevalensi tertinggi, mencapai sekitar 90–95% penderitanya berasal dari kelompok usia di atas 40 tahun. Namun demikian, dalam keadaan tertentu, penyakit ini juga dapat terjadi pada remaja bahkan anak-anak.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024), Diabetes Melitus tipe 2 adalah bentuk diabetes dengan jumlah kasus terbanyak ditemukan. Penyakit ini umumnya dialami oleh orang dewasa dan berkaitan dengan kondisi resistensi insulin atau jumlah insulin yang diproduksi tubuh tidak mencukupi. Selama sekitar 30 tahun terakhir, angka kejadian DM tipe 2 mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Saat ini diperkirakan sekitar 830 juta penduduk dunia hidup dengan diabetes, dan mayoritas penderitanya berasal dari negara-negara dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah. Mayoritas individu dengan diabetes belum memperoleh terapi yang memadai, sehingga angka kejadian penyakit ini terus meningkat secara global (WHO, 2024).

Laporan *International Diabetes Federation* (IDF, 2021) memperkirakan bahwa sekitar 537 juta penduduk dewasa di dunia hidup dengan diabetes, atau setara

dengan satu dari sepuluh orang dewasa. Diabetes juga berkontribusi terhadap sekitar 6,7 juta kematian setiap tahunnya, yang berarti satu kematian terjadi setiap lima detik. Secara global, negara dengan prevalensi diabetes yang tinggi tertinggi meliputi China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia yang termasuk dalam lima besar. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terdapat sepuluh provinsi di Indonesia dengan angka prevalensi diagnosis diabetes tertinggi pada penduduk berusia di atas 15 tahun. Provinsi tersebut meliputi DKI Jakarta dengan prevalensi sebesar 3,4%, Kalimantan Timur dan DI Yogyakarta masing-masing persentase tertinggi tercatat di beberapa provinsi seperti Sulawesi Utara dan Jawa Timur masing-masing 2,4%, serta Banten dan Sulawesi Tengah dengan prevalensi 2,2% (Kemenkes RI, 2018).

Hasil wawancara dengan Kepala Klinik Pratama Mabes Polri menunjukkan adanya permasalahan klinis dan perilaku pada kelompok usia lanjut yang mengalami Diabetes Melitus tipe 2. Berdasarkan data evaluasi terhadap 180 pasien lansia DM tipe 2 selama periode Januari hingga November 2025, sebanyak 135 pasien (75%) memiliki Nilai glukosa darah acak yang terus-menerus melebihi 200 mg/dL. Kondisi ini menunjukkan kegagalan dalam pengendalian glikemik. Penelusuran lebih lanjut terhadap perilaku pasien mengungkapkan bahwa kendala utama terletak pada ketidakmampuan mempertahankan konsistensi pengaturan pola makan, seperti pelanggaran porsi makan dan konsumsi gula tersembunyi. Temuan ini mengindikasikan adanya *Self Care Deficit*, khususnya pada aspek nutrisi.

Tingginya prevalensi Diabetes Melitus sebagaimana dilaporkan oleh organisasi kesehatan dunia dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa komplikasi Diabetes Melitus dapat berkembang dengan cepat apabila penyakit tidak dikelola secara optimal. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian menjadi sangat penting untuk menekan risiko komplikasi, kesakitan, dan kematian. Meskipun pemerintah telah melakukan berbagai upaya penanggulangan diabetes melitus, angka kejadian penyakit ini masih relatif tinggi dan sering disertai dengan komplikasi serius. Diabetes Melitus berpotensi menyebabkan kerusakan pada organ-organ penting, dan sistem tubuh lainnya,

sehingga penyakit ini sering disebut sebagai *The Mother of All Diseases* atau ibu dari berbagai penyakit (Tandra, 2017).

Menurunnya kualitas hidup pada penderita Diabetes Melitus kerap berhubungan dengan keterbatasan dalam melakukan perawatan diri secara mandiri. perawatan diri adalah kapasitas personal dan sosial dalam menjaga serta meningkatkan Kesehatan terjadinya penyakit, serta menangani masalah kesehatan, baik dengan bantuan layanan kesehatan maupun secara mandiri tanpa dukungan langsung tenaga kesehatan. Dalam konteks keperawatan, perawatan diri merupakan intervensi kunci dalam pengelolaan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus. Tujuan utama Perawatan mandiri pada pasien Diabetes Melitus bertujuan menjaga kestabilan glukosa darah terjadinya komplikasi. Apabila komplikasi telah terjadi, maka harapan hidup dan kualitas hidup penderita akan menurun. Sebaliknya, penerapan perawatan diri yang baik terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup serta angka harapan hidup pasien diabetes melitus (Putri, 2017).

Penelitian Hartono (2019) Hasil penelitian memperlihatkan mayoritas dari 57 pasien DM tipe 2 memiliki perawatan diri memadai 23 pasien (40,3%), sementara 15 pasien (26,3%) memiliki perawatan diri yang kurang. Pasien dengan perawatan diri yang baik cenderung tidak mengalami komplikasi. Temuan ini didukung oleh penelitian Chaidir et al. (2017) yang membuktikan keterkaitan searah antara perawatan mandiri dan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,432. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan perilaku perawatan diri berbanding lurus dengan meningkatnya kualitas hidup individu yang hidup dengan diabetes melitus.

Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan pola makan menjadi sangat penting agar penderita diabetes dapat mengendalikan kadar glukosa darah secara optimal. Pasien yang kurang memahami pentingnya melakukan pemantauan gula darah secara berkala memiliki risiko lebih besar mengalami ketidakstabilan atau perubahan kondisi glukosa darah yang berada di luar kendali terdeteksi dan berpotensi membahayakan kondisi kesehatan mereka (Istiyawanti et al., 2019).

Berdasarkan tingginya prevalensi diabetes melitus pada lansia, dampak klinis hiperglikemia yang serius, serta adanya temuan defisit pengaturan pola makan di Klinik Pratama Mabes Polri, Dengan demikian, studi ini dilaksanakan untuk menelaah secara empiris hubungan antara pengelolaan perawatan diri, khususnya pada aspek pengaturan diet, dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Melitus di Klinik Pratama Mabes Polri.

1.2 Rumusan Masalah

Diabetes Melitus (DM) tergolong penyakit jangka panjang dengan prevalensi tinggi pada lansia, menuntut manajemen diri (SCM) yang disiplin untuk mencegah komplikasi dan peningkatan kadar gula darah. Secara klinis, meskipun telah mendapatkan edukasi, ditemukan fenomena lansia penderita Diabetes Melitus di Klinik Pratama Mabes Polri masih sering mengalami peningkatan kadar gula darah. Salah satu aspek krusial dari SCM yang diduga kuat tidak diimplementasikan secara optimal adalah pola makan atau kepatuhan diet. Kesenjangan antara anjuran diet dan praktik harian inilah yang menjadi dasar utama penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, permasalahan penelitian ini disusun dalam bentuk pertanyaan penelitian:

- 1 Bagaimanakah gambaran implementasi pola makan (sebagai salah satu aspek pengelolaan perawatan diri) pada lansia penderita Diabetes Melitus di Klinik Pratama Mabes Polri?
- 2 Bagaimanakah gambaran kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Melitus di Klinik Pratama Mabes Polri?
- 3 Apakah terdapat keterkaitan yang bermakna antara pola makan (sebagai salah satu aspek pengelolaan perawatan diri) dengan peningkatan kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Melitus di Klinik Pratama Mabes Polri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengkaji hubungan antara pengelolaan pola makan terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes lansia Melitus di Klinik Pratama Mabes Polri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Secara spesifik, studi ini diarahkan untuk:

1. Mengidentifikasi karakteristik lansia penderita diabetes melitus yang mencakup karakteristik demografis (seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan) responden di Klinik Pratama Mabes Polri.
2. Mengidentifikasi pengelolaan perawatan diri, khususnya pengaturan pola makan, pada lansia penderita diabetes melitus di Klinik Pratama Mabes Polri.
3. Mengidentifikasi kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus.
4. Menganalisis keterkaitan antara pola makan dengan kadar gula darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan peran bagi peningkatan kajian akademik. yang signifikan dalam menguatkan validitas, khususnya dalam memahami dan mengatasi ketidakmampuan lansia mengelola *Health Deviation Self Care Requisites* (diet Diabetes Melitus).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia Penderita Diabetes Melitus (DM) dan Keluarga

Meningkatkan kesadaran kritis terhadap peran aktif dan kepatuhan diet sebagai kunci efektivitas pola makan, yang pada gilirannya dapat mencegah progresi komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular.

2. Bagi Praktisi Keperawatan

Menyediakan alat diagnostik dan perencanaan intervensi yang lebih tajam, membantu perawat mengidentifikasi defisit pola makan spesifik pada domain nutrisi dan menerapkan Sistem Keperawatan *Supportive-Educative*.

3. Bagi Klinik Pratama Mabes Polri

Menghasilkan rekomendasi berbasis bukti untuk mengevaluasi dan mengoptimalkan program *Diabetes Self Management Support* (DSMS), memfokuskan intervensi keperawatan pada peningkatan *Self Care Agency* terkait kepatuhan diet.