

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berkembang akibat terganggunya mekanisme pengaturan glukosa dalam tubuh. Kondisi ini terjadi ketika produksi insulin tidak mencukupi kebutuhan tubuh, efektivitas kerja insulin mengalami penurunan, atau kedua keadaan tersebut berlangsung secara bersamaan. Akibatnya, kadar glukosa dalam sirkulasi darah meningkat melebihi batas normal dan memicu berbagai perubahan metabolik yang melibatkan karbohidrat, protein, serta lemak. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, keadaan hiperglikemia dapat menyebabkan kerusakan progresif pada berbagai organ dan jaringan tubuh, termasuk mata, ginjal, sistem saraf, serta pembuluh darah (American Diabetes Association, 2023).

Secara klinis, diabetes melitus dikelompokkan menjadi dua tipe yang paling banyak ditemukan. Diabetes melitus tipe 1 umumnya muncul pada usia muda dan berkaitan dengan faktor genetik maupun proses autoimun yang menyebabkan kerusakan sel penghasil insulin. Sebaliknya, diabetes melitus tipe 2 lebih sering terjadi pada kelompok usia dewasa dan erat kaitannya dengan pola hidup yang kurang sehat, seperti aktivitas fisik yang rendah, kelebihan berat badan, serta pola konsumsi yang tidak seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Seseorang dapat dinyatakan menderita diabetes apabila pernah memperoleh diagnosis dari dokter atau berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium yang menunjukkan kadar glukosa darah puasa minimal 126 mg/dL maupun kadar glukosa darah dua jam setelah tes toleransi glukosa mencapai 200 mg/dL atau lebih.

Saat ini diabetes telah menjadi permasalahan kesehatan yang dihadapi hampir seluruh negara. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa penyakit ini termasuk salah satu penyakit degeneratif yang mengalami peningkatan signifikan dan menjadi perhatian utama dalam pengembangan kebijakan kesehatan global.

Jumlah penderita diabetes di dunia terus bertambah dari tahun ke tahun seiring meningkatnya angka harapan hidup, perubahan pola konsumsi masyarakat, urbanisasi, serta berkurangnya aktivitas fisik. Data International Diabetes Federation tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat lebih dari setengah miliar penduduk dunia hidup dengan diabetes dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat pada dekade mendatang. Kawasan Asia Tenggara menjadi salah satu wilayah yang mengalami peningkatan kasus tercepat, terutama diabetes tipe 2 yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup masyarakat modern.

Fenomena peningkatan kasus diabetes juga terjadi di Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 memperlihatkan bahwa jumlah masyarakat yang terdiagnosis diabetes oleh tenaga medis masih lebih rendah dibandingkan jumlah kasus yang ditemukan melalui pemeriksaan kadar glukosa darah. Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa masih banyak individu yang hidup dengan diabetes tanpa mengetahui kondisi kesehatannya. Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan upaya skrining, edukasi, dan deteksi dini agar penyakit dapat dikenali sebelum menimbulkan komplikasi yang lebih berat. Beberapa provinsi dengan proporsi kasus diabetes tertinggi berdasarkan diagnosis dokter antara lain DKI Jakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Kalimantan Timur.

Di tingkat regional, diabetes melitus masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita diabetes di Kota Bekasi dibandingkan tahun sebelumnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa upaya pengendalian penyakit belum mampu menekan pertumbuhan kasus secara optimal. Gambaran serupa ditemukan di Klinik Pratama Jatirangga Puskor Polri. Data pelayanan tahun 2025 mencatat sejumlah pasien menjalani terapi rutin akibat diabetes melitus. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa sebagian besar pasien belum menjalankan pengaturan pola makan sesuai rekomendasi yang diberikan tenaga kesehatan. Rendahnya kepatuhan terhadap diet menjadi faktor

yang dapat menghambat keberhasilan pengendalian kadar glukosa darah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi.

Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai konsekuensi kesehatan. Kerusakan pembuluh darah besar dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, dan gangguan sirkulasi perifer. Di sisi lain, kerusakan pembuluh darah kecil dapat memengaruhi fungsi retina mata maupun ginjal. Selain itu, banyak pasien diabetes mengalami gangguan saraf yang dapat menimbulkan keluhan berupa kesemutan, baal, nyeri, penurunan sensasi, hingga gangguan fungsi organ yang diatur sistem saraf otonom. Risiko komplikasi tersebut dapat muncul baik pada pasien dengan durasi penyakit yang panjang maupun pada individu yang baru terdiagnosis apabila pengelolaan penyakit tidak dilakukan secara adekuat (PERKENI, 2021).

Untuk mengurangi dampak penyakit dan komplikasi yang ditimbulkan, diperlukan strategi pencegahan yang komprehensif. PERKENI menjelaskan bahwa pencegahan diabetes tipe 2 dilakukan melalui pendekatan primer, sekunder, dan tersier. Pencegahan primer difokuskan pada individu yang belum mengalami diabetes tetapi memiliki faktor risiko. Tujuan utamanya adalah mencegah timbulnya penyakit melalui penerapan pola hidup sehat. Pendekatan ini mencakup edukasi kesehatan, pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta modifikasi faktor risiko lain seperti hipertensi dan dislipidemia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup yang dilakukan secara intensif mampu menurunkan risiko terjadinya diabetes secara bermakna.

Pencegahan sekunder ditujukan kepada individu yang telah didiagnosis diabetes dengan tujuan menghambat perkembangan penyakit dan mencegah munculnya komplikasi. Upaya yang dilakukan meliputi pengendalian glukosa darah sesuai target terapi, pemantauan kondisi kesehatan secara berkala, pengobatan yang optimal, serta deteksi dini terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi. Dalam

tahap ini, pendidikan kesehatan memiliki peran yang sangat penting karena keberhasilan terapi sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif pasien dalam menjalankan anjuran pengobatan dan perubahan perilaku.

Adapun pencegahan tersier berfokus pada pasien yang telah mengalami komplikasi. Sasaran utama pendekatan ini adalah mempertahankan kualitas hidup, mencegah kecacatan lebih lanjut, serta memaksimalkan kemampuan pasien untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Rehabilitasi yang diberikan sedini mungkin dapat membantu pasien mempertahankan fungsi tubuh dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap kondisi penyakit yang dialami. Pada tahap ini, edukasi tetap menjadi komponen penting karena pasien dan keluarga memerlukan pengetahuan yang memadai mengenai perawatan jangka panjang.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien mengelola diabetes. Melalui proses edukasi, pasien memperoleh pemahaman mengenai penyakit yang diderita, pentingnya pengaturan pola makan, manfaat aktivitas fisik, penggunaan obat secara tepat, serta cara memantau kadar glukosa darah secara mandiri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berhubungan dengan perbaikan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan terhadap diet diabetes. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan adanya peningkatan kepatuhan diet setelah pasien memperoleh pendidikan kesehatan yang terstruktur (Silfiana & Purnamasari, 2021). Konsensus PERKENI menempatkan edukasi sebagai salah satu pilar utama dalam pengelolaan diabetes bersama terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah. Edukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pemberdayaan yang membantu pasien mengembangkan keterampilan untuk mengambil keputusan terkait kesehatannya. Penyampaian materi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti leaflet, booklet, video edukasi, maupun flip chart yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran (Ibrahim & Suaib, 2022).

Dalam perspektif keperawatan, pendidikan kesehatan merupakan bagian dari pelayanan holistik yang bertujuan meningkatkan kemampuan pasien dalam merawat dirinya sendiri. Perawat memiliki tanggung jawab sebagai pendidik, pendamping, motivator, sekaligus fasilitator yang membantu pasien memahami pentingnya perubahan perilaku kesehatan. Melalui hubungan terapeutik yang dibangun secara berkelanjutan, perawat dapat mendorong terbentuknya kepatuhan terhadap diet dan terapi sehingga risiko komplikasi dapat ditekan serta kualitas hidup pasien menjadi lebih baik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus intervensi pendidikan kesehatan yang disusun berdasarkan hasil identifikasi tingkat ketidakpatuhan diet pasien pada tahap awal penelitian. Pendekatan tersebut memungkinkan materi edukasi disesuaikan dengan kebutuhan nyata pasien sehingga lebih kontekstual dibandingkan edukasi yang bersifat umum. Selain itu, penelitian dilakukan di Klinik Pratama Jatirangga Puskor Polri yang memiliki karakteristik pelayanan primer dan profil pasien yang berbeda dari fasilitas kesehatan lainnya. Oleh karena itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih spesifik mengenai efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus serta memperkuat kontribusi profesi perawat dalam pengendalian penyakit kronis di layanan kesehatan primer.

Berdasarkan berbagai permasalahan, data epidemiologi, dan pertimbangan ilmiah tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus di Klinik Pratama Jatirangga Puskor Polri.

1.2 Rumusan Masalah

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang bersifat seumur hidup sehingga belum dapat disembuhkan secara total. Meskipun demikian, kondisi ini dapat dikelola dengan baik melalui pengendalian yang tepat sehingga kadar glukosa darah tetap berada dalam batas yang dianjurkan dan risiko komplikasi dapat

diminimalkan. Keberhasilan pengelolaan diabetes sangat bergantung pada keterlibatan aktif pasien dalam menjalankan berbagai upaya pengendalian penyakit secara berkelanjutan. Menurut konsensus pengelolaan diabetes, terdapat lima komponen utama yang menjadi dasar dalam pengendalian penyakit, yaitu pemberian edukasi, pengaturan pola makan atau terapi nutrisi, aktivitas fisik yang teratur, penggunaan terapi farmakologis sesuai indikasi, serta pemantauan kadar glukosa darah secara berkala. Kelima komponen tersebut saling berkaitan dan harus diterapkan secara konsisten untuk mencapai kontrol metabolik yang optimal serta mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang.

Tingginya jumlah kasus diabetes melitus yang masih ditemukan hingga saat ini mengindikasikan bahwa upaya pengendalian penyakit belum berjalan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya keterbatasan pengetahuan pasien mengenai pengelolaan diabetes, rendahnya kesadaran terhadap pentingnya perubahan gaya hidup, serta kurangnya kepatuhan dalam menjalankan anjuran terapi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Salah satu bentuk ketidakpatuhan yang sering ditemukan adalah ketidaksesuaian dalam menjalankan diet diabetes, padahal pengaturan pola makan memiliki peranan penting dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah.

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman pasien mengenai penyakit yang diderita sekaligus mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik. Melalui pemberian informasi yang terstruktur dan berkesinambungan, pasien diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerapkan pola hidup sehat, khususnya dalam menjalankan diet sesuai rekomendasi. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *“Apakah pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus yang menjalani pengobatan di Klinik Pratama Jatirangga Puskor Polri?”*

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada pasien dengan diabetes mellitus di Klinik Pratama Jatirangga Puskokkes Polri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis distribusi karakteristik pasien diabetes melitus yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, riwayat menderita diabetes melitus, serta riwayat terapi atau pengobatan yang dijalani di Klinik Pratama Jatirangga Puskokkes Polri.
- b. Mengkaji perubahan tingkat kepatuhan dalam menjalankan diet diabetes pada kelompok yang memperoleh pendidikan kesehatan dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah pemberian intervensi di Klinik Pratama Jatirangga Puskokkes Polri.
- c. Menggambarkan tingkat kepatuhan diet diabetes pada kelompok kontrol melalui pengukuran sebelum dan sesudah pemberian pelayanan rutin (standard care) tanpa tambahan pendidikan kesehatan di Klinik Pratama Jatirangga Puskokkes Polri.
- d. Membandingkan hasil kepatuhan diet antara kelompok yang mendapatkan pendidikan kesehatan dan kelompok yang hanya menerima pelayanan standar guna mengetahui perbedaan efektivitas intervensi terhadap kepatuhan diet pasien diabetes melitus di Klinik Pratama Jatirangga Puskokkes Polri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi penyelenggara layanan kesehatan primer, seperti puskesmas dan klinik, dalam mengembangkan program edukasi kesehatan yang lebih efektif bagi masyarakat. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun strategi promotif dan preventif untuk menekan peningkatan kasus diabetes melitus serta mendukung peningkatan mutu pelayanan kesehatan yang berorientasi pada pencegahan penyakit kronis.

1.4.2 Manfaat bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah dan promosi kesehatan. Temuan yang diperoleh dapat menjadi landasan ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing practice) yang berfokus pada peningkatan kepatuhan pasien. Selain itu, penelitian ini berpotensi menjadi sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji efektivitas edukasi kesehatan terhadap pengendalian diabetes dalam jangka panjang, sehingga dapat memperluas pemahaman mengenai upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit degeneratif.

1.4.3 Manfaat bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat peran perawat sebagai edukator dalam pemberian asuhan keperawatan. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi maupun pengembangan kompetensi perawat dalam melaksanakan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Selain itu, temuan penelitian dapat dijadikan referensi dalam penyusunan program pelatihan atau pengembangan profesional terkait edukasi pengelolaan diabetes melitus, sehingga perawat semakin mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengendalian penyakit kronis dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

1.4.4 Manfaat bagi Pasien Diabetes Melitus

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pasien diabetes melitus melalui peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan penyakit secara mandiri. Bertambahnya pengetahuan diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku yang lebih patuh terhadap pengaturan diet, pengobatan, serta anjuran kesehatan lainnya. Dengan meningkatnya kepatuhan dalam menjalankan terapi, pasien diharapkan mampu mencapai pengendalian kadar glukosa darah yang lebih optimal, menurunkan risiko terjadinya komplikasi, mengurangi kebutuhan perawatan akibat kondisi yang memburuk, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

1.4.5 Manfaat bagi Peneliti

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pemahaman peneliti mengenai penerapan pendidikan kesehatan dalam pengelolaan diabetes melitus. Selain menjadi sarana pengembangan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah, studi ini juga memberikan pengalaman dalam menganalisis hubungan antara intervensi pendidikan kesehatan dan tingkat kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus, sehingga dapat menjadi bekal dalam pengembangan praktik keperawatan profesional di masa mendatang.