

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes yaitu gangguan metabolisme di mana pankreas tak cukup produksi insulin, ataupun saat insulin yang dihasilkan tak bekerja secara optimal. Kondisi ini menyebabkan penurunan efektivitas insulin dalam mengatur kadar glukosa darah, sehingga kadar gula meningkat dan Menyebabkan rusaknya berbagai sistem tubuh, terutama pembuluh darah dan saraf, yang pada akhirnya mengakibatkan penyakit kronis (Mariawan et al. , 2022). Menurut Indriyani et al (2023) Diabetes melitus ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi secara kronis, bersamaan dengan kelainan metabolisme yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai konsekuensi jangka panjang yang memengaruhi organ-organ seperti ginjal dan mata, serta sistem saraf dan sistem pembuluh darah. Sedangkan Menurut Rosmeri (2023).

Diabetes mellitus (DM) yaitu kelainan metabolisme yang timbul ketika pankreas tak sanggup memproduksi insulin secara memadai. Kelainan ini dianggap sebagai penyakit kronis karena terjadi dalam jangka waktu yang lama. Pada diabetes tipe II, Masalah utamanya adalah resistensi insulin, yaitu kondisi ketika sel-sel tubuh tidak bereaksi secara optimal terhadap insulin. Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dapat dilakukan tanpa berpuasa, dengan nilai normal < 200 mg/dL. Sementara itu Gula Darah Puasa (GDP) dilakukan setelah berpuasa 10–12 jam, dengan nilai normal 74–109 mg/dL (Kemenkes, 2025). Gejala umum diabetes meliputi buang air kecil yang sering (polyuria), rasa haus yang sering (polydipsia), rasa lapar yang sering (polyphagia), dan Turunnya berat badan yang tidak jelas penyebabnya, kelelahan, pandangan kabur, dan lukanya susah sembuh. Diabetes tipe 2 terjadi akibat gangguan pada sel-sel dan pankreas yang menyebabkan produksi insulin berkurang, atau karena adanya resistensi insulin, yaitu suatu

kondisi di mana tubuh tidak secara efektif mengolah insulin (American Diabetes Association, 2022).

Indonesia termasuk di antara dari 38 negara dan wilayah yang termasuk dalam kawasan *IDF Western Pacific Region*. Sekitar 215 juta individu di wilayah Pasifik Barat menderita diabetes dari perkiraan 589 juta orang di seluruh dunia. Pada tahun 2050, angka ini diproyeksikan mencapai 254 juta. Di seluruh dunia, 185,2 juta orang akan hidup dengan diabetes pada tahun 2024, yang mewakili 11,3% dari populasi (IDF, 2024). Ini setara dengan sekitar 20,4 juta kasus baru diabetes pada orang dewasa. Wilayah DKI Jakarta memiliki salah satu tingkat prevalensi diabetes tertinggi di negara ini. Pada tahun 2023, diabetes terdaftar sebagai kondisi tidak menular keempat yang paling umum ditangani di lembaga kesehatan, menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Berdasarkan data rekam medis di RSUD Cilincing Jakarta Utara tahun 2024, tercatat peningkatan jumlah pasien rawat inap dengan diagnosis DM sebesar 17% dibandingkan tahun sebelumnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pengendalian faktor risiko DM, termasuk kepatuhan terhadap diet, masih menjadi tantangan besar di masyarakat. Fenomena meningkatnya jumlah pasien rawat inap dengan diagnosis diabetes melitus menunjukkan bahwa pengendalian faktor risiko DM masih belum optimal, khususnya terkait kepatuhan terhadap pola makan dan gaya hidup sehat, masih menjadi tantangan besar bagi masyarakat.

Berbagai faktor diduga menjadi pemicu meningkatnya kasus DM, antara lain pola konsumsi tinggi gula dan lemak, gaya hidup sedentary, stres akibat tekanan hidup perkotaan, serta meningkatnya angka obesitas. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala turut memperburuk deteksi dini penyakit ini. Apabila peningkatan kasus DM tidak terkendali, maka beban fasilitas kesehatan akan semakin berat, angka komplikasi kronis seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta amputasi akan meningkat, dan berdampak pada penurunan produktivitas serta beban ekonomi bagi keluarga maupun pemerintah. Secara sosial, maraknya tren makanan dan

minuman manis kekinian, kemudahan akses fast food, serta kurangnya edukasi gizi di masyarakat menjadi fenomena yang mempercepat peningkatan kasus DM. Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif untuk mendorong perubahan perilaku, meningkatkan kesadaran kesehatan, dan memperkuat strategi pencegahan agar lonjakan kasus DM dapat dikendalikan.

Pengobatan untuk diabetes tipe 2 bersifat komprehensif dan mencakup pengelolaan diet, aktivitas fisik, pendidikan, hingga pengobatan. Mengatur waktu, jumlah, dan komposisi makanan harian merupakan bagian penting dari pengelolaan diet penderita diabetes. Indeks glikemik rendah dan sedikit karbohidrat dalam setiap makan adalah ideal, tetapi jumlah pastinya harus ditentukan oleh individu. Dalam sehari, sebaiknya makan enam kali, dengan jeda tiga jam antara setiap makan utama dan camilan yang mungkin Anda konsumsi. (Mudawati dkk., 2025). Diabetes mellitus adalah penyakit yang terkait dengan gaya hidup. Kebiasaan makan penderita diabetes, yang sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan glukosa berlebihan, dapat meningkatkan kadar gula darah. Karena itu, pengelolaan diet sangat penting bagi penderita diabetes agar kadar gula darah tetap terkendali. Kepatuhan terhadap diet merupakan faktor penting dalam mempertahankan pola makan agar kadar gula darah tetap terkendali (Mudawati dkk., 2025).

Sikap seseorang terhadap mengikuti saran penyedia layanan kesehatan mengenai diet mereka dikenal sebagai kepatuhan diet. Untuk menstabilkan kadar gula darah, kepatuhan diet sangat penting, dan sama pentingnya untuk membantu pasien mengembangkan kebiasaan yang memungkinkan mereka untuk mengikuti rencana diet mereka. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat terjadi ketika pasien tidak mengikuti rencana perawatan diet mereka. Salah satu aspek terpenting dalam pengelolaan diabetes melitus (DM) adalah memastikan kepatuhan diet. Istilah "kepatuhan diet" mengacu pada kesiapan pasien untuk mematuhi rekomendasi diet yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan mereka sesuai dengan protokol standar. (Ernawati, 2020).

Penelitian Suhartatik (2022) menunjukkan bahwa mengatur pola makan penderita diabetes mellitus tidaklah mudah. Hal ini disebabkan oleh beragamnya jenis makanan yang harus dipantau. Penderita diabetes memerlukan motivasi diri yang kuat untuk dapat mengadopsi gaya hidup sehat melalui pengelolaan diet yang tepat guna menjaga kadar gula darah yang stabil. Tanpa motivasi diri yang cukup, pasien berisiko tidak mematuhi program diet dan pengobatan mereka. Selain itu, tingkat motivasi di kalangan penderita diabetes bukan saja terpengaruh oleh unsur internal, namun juga oleh dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan yang berperan dalam memberikan bantuan selama proses pengobatan.

Temuan penelitian yang dilaksanakan oleh Elsa (2025) mengungkap adanya hubungan antara kepatuhan diet dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Salajambe, Di Kabupaten Kuningan, nilai p adalah 0,002 ($p < 0,05$). Rahmatiah dkk. (2022) menemukan bahwa individu dengan diabetes melitus yang dietnya tidak dipatuhi secara ketat memiliki kadar gula darah yang secara signifikan lebih tinggi. Kadar gula darah membaik secara langsung sesuai dengan seberapa ketat seseorang mematuhi dietnya.

Berdasarkan uraian di atas, Sepertinya kepatuhan terhadap pola makan memainkan peran penting dalam mengendalikan DM, namun masih banyak penderita yang belum sepenuhnya menerapkan pola makan sesuai anjuran medis. Pemilihan RSUD Cilincing Jakarta Utara sebagai lokasi penelitian didasarkan pada tingginya angka kunjungan pasien dengan Diabetes Melitus serta adanya permasalahan terkait kepatuhan diet yang masih belum optimal. Berdasarkan data rekam medis tahun 2024, terjadi peningkatan jumlah pasien rawat inap dengan diagnosis DM sebesar 17% dibandingkan tahun sebelumnya. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pengendalian penyakit belum sepenuhnya berjalan efektif, terutama dalam aspek perubahan perilaku kesehatan. Hasil wawancara awal dengan petugas kesehatan juga mengindikasikan bahwa masih banyak pasien DM yang belum menjalankan diet terapeutik secara konsisten, seperti tidak membatasi

konsumsi gula, tidak memperhatikan porsi makan, serta kurang memahami prinsip jenis, jumlah, dan jadwal makan yang dianjurkan. Kondisi tersebut berdampak pada seringnya ditemukan kadar gula darah yang tidak stabil saat kontrol, serta meningkatnya risiko komplikasi pada pasien DM di RSUD Cilincing. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Dm Tipe 2 Di Ruang Alamanda RSUD Cilincing, agar dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi dan peningkatan kepatuhan pasien dalam menjalani diet terapeutik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa pasien di Ruang Alamanda RSUD Cilincing, diketahui bahwa sebagian besar pasien mengakui pola makan yang dijalani belum teratur, mengalami kesulitan dalam menjaga kepatuhan diet, serta masih sering melanggar anjuran diet yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan. Ketidakepatuhan tersebut umumnya disebabkan oleh kebiasaan makan yang telah berlangsung lama, kurangnya kontrol diri, serta anggapan bahwa pelanggaran diet dalam jumlah kecil tidak berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan. Kondisi ini menandakan bahwasanya kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus masih menjadi permasalahan nyata yang berpotensi memengaruhi pengendalian kadar glukosa darah.

Sejalan dengan temuan di lapangan tersebut, data Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Cilincing Jakarta Utara menunjukkan adanya peningkatan jumlah pasien rawat inap dengan diagnosis Diabetes Melitus, yaitu sebanyak 137 pasien pada bulan Oktober 2025. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pengendalian faktor risiko Diabetes Melitus, khususnya yang berkaitan dengan perilaku pasien seperti kepatuhan terhadap diet, masih belum berjalan secara optimal. Padahal, pengaturan pola makan merupakan salah satu pilar utama dalam manajemen Diabetes Melitus karena berperan langsung dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 di Ruang Alamanda RSUD Cilincing Jakarta Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Gambaran data demografi berdasarkan usia, jenis kelamin, Pendidikan pada pasien DM tipe di Ruang Alamanda RSUD Cilincing.
2. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 di Ruang Alamanda RSUD Cilincing.
3. Mengetahui gambaran Kadar Glukosa Darah pada pasien DM tipe 2 di Ruang Alamanda RSUD Cilincing.
4. Menganalisis hubungan kepatuhan diet dengan Kadar Glukosa Darah pada pasien DM tipe 2 di Ruang Alamanda RSUD Cilincing.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berkontribusi pada perkembangan ilmu keperawatan, terutama di bidang keperawatan medikal bedah, dengan memperkaya pemahaman mengenai pengaruh tingkat kepatuhan diet terhadap pengendalian kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2.

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi pelayanan kesehatan dan masyarakat karena dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pentingnya kepatuhan diet dalam mencegah maupun mengendalikan kejadian Diabetes Melitus. Hasil penelitian ini membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan yang tepat serta risiko komplikasi yang dapat timbul akibat ketidakpatuhan diet. Di samping itu, temuan penelitian ini bermanfaat bagi tenaga kesehatan guna merancang program edukasi dan penyuluhan yang lebih efektif, sehingga upaya promotif dan preventif terhadap Diabetes Melitus di wilayah Jakarta Utara dapat berjalan secara optimal.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pengetahuan terkait manajemen diet sebagai salah satu upaya penting dalam pengendalian Diabetes Melitus. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi model dan teori praktik keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet. Selain itu, penelitian di masa mendatang yang mengkaji perawatan keperawatan untuk pasien dengan kondisi kronis seperti diabetes melitus mungkin dapat memanfaatkan hasil ini.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Terlihat dari kontribusinya dalam Memperkuat peran perawat sebagai pendidik dan fasilitator dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien. Penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai pentingnya edukasi dan pendampingan dalam perilaku diet yang sesuai, sehingga perawat dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Selain itu, penelitian ini mendorong praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*) yang dapat meningkatkan mutu pelayanan dan kompetensi profesional perawat dalam menangani pasien Diabetes Melitus.

1.4.4 Bagi Tempat Praktik

Bagi tempat praktik, yaitu RSUD Cilincing Jakarta Utara, penelitian ini memiliki manfaat dalam Menyediakan datanya serta informasinya yang bisa dijadikan bahan evaluasi kualitas layanan terkait penatalaksanaan diet pada pasien Diabetes Melitus. Temuan penelitian ini berguna bagi rumah sakit dalam merancang atau memperbaiki program edukasi dan konseling gizi agar lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan dan penyempurnaan standar operasional prosedur (SOP) sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih terstruktur dan sesuai kebutuhan pasien.