

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit berbahaya yang dapat menyerang semua kalangan baik dalam segala lapisan umur maupun sosial serta ekonomi. Penyakit diabetes melitus bahkan dapat menyebabkan kematian. Secara umum, diabetes melitus terjadi karena beberapa faktor seperti faktor genetik, pengaruh lingkungan hingga gaya hidup yang salah yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi batas normal. Penyakit diabetes melitus jika dibiarkan dapat menyebabkan komplikasi kronis dan terjadi secara menahun (IDF, 2019). Penyakit ini disebabkan karena pankreas yang tidak dapat memproduksi sama sekali atau hanya menghasilkan sedikit insulin sehingga tubuh kekurangan insulin dan menyebabkan kadar gula meningkat. Kepatuhan dalam menyeimbangkan pola makan, istirahat tidur, bekerja, dan olahraga merupakan perilaku hidup sehat yang harus ditaati pasien DM agar kadar gula darah tidak tinggi. Menjaga pola makan dan dukungan keluarga bisa mengurangi angka DM di Indonesia (Susanti & Bistara, 2018).

Penyakit diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia termasuk di Indonesia. Pada tahun 2016 diabetes menjadi penyebab utama kematian nomor 7 diseluruh dunia dan penderita diabetes mencapai 415 juta jiwa, telah diperkirakan pada tahun 2040 penderita diabetes meningkat menjadi 642 juta jiwa (Pemudana, 2020). Dari data *International Diabetes Federation Indonesia* ada pada peringkat 6 dengan jumlah penderita yang telah terdiagnosis diabetes berjumlah 10,3 juta jiwa (Pemudana, 2020). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2019), menunjukkan prevalensi diabetes melitus di Indonesia yang berdasarkan diagnosis dokter pada umur di atas usia 15 tahun adalah sebesar 2%, angka ini telah menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi diabetes melitus di Indonesia. Jumlah penderita diabetes melitus di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 adalah sebanyak 652.822 orang dan yang mendapatkan pelayanan sebesar 83,1 %.(Profil Kesehatan Jawa Tengah 2018).

Diabetes dapat membawa beberapa perubahan pada penderita, salah satunya adalah perubahan gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti banyak mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi dan tinggi karbohidrat, serta kurang serat dan nutrisi, serta kurang memperhatikan aktivitas fisik, merupakan faktor risiko awal terjadinya diabetes. Karena diabetes dapat berkembang perlahan, pasien sering mengalami perubahan seperti haus (polidipsia), sering lapar (polifagia), poliuria (poliuria), mata kabur, dan penurunan berat badan. Tidak disadari (World Health Organization, 2019). Karena gejala tersebut disebabkan oleh ketidakstabilan gula darah, maka dapat meningkat jika tidak ditangani, termasuk diabetes, kerusakan saraf, kerusakan ginjal, dan penyakit mata (IDF, 2019).

Peningkatan insiden kasus diabetes melitus tipe-1 setiap tahunnya disebabkan oleh permasalahan perekonomian. Pertumbuhan ekonomi yang tinggi disparitas yang terlalu lebar, masyarakat lebih mengutamakan permasalahan dengan kondisi sanitasi, papan, sandang dan pangan yang buruk dibanding dengan permasalahan kesehatan. Sebagai akibat banyaknya permasalahan kesehatan, dilaporkan banyak kelahiran yang dipengaruhi diabetes melitus selama hamil atau yang dibiasa disebut dengan diabetes gestasional, yang mana diabetes gestasional akan melahirkan kecenderungan genetik pada diabetes melitus tipe-1 (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

(Fitri Suciana, 2019) menyatakan bahwa ada 5 pilar penanganan utama pada pasien DM tipe 2 yaitu edukasi, perencanaan makanan, latihan jasmani, terapi farmakologi dan monitoring kadar gula darah. Edukasi memegang peranan yang sangat penting dalam penatalaksanaan DM karena pemberian edukasi kepada pasien dapat merubah perilaku pasien dalam melakukan perawatan mandiri diabetes melitus. Merubah perilaku pada penyandang Diabetes tidak mudah, diperlukan motivasi yang dilakukan secara terus menerus. Motivasi yang diperlukan dapat dengan berbagai cara salah satunya dengan memberikan edukasi untuk selalu mengingatkan tentang perawatan penyandang Diabetes Melitus (5 pilar) setiap saat. Edukasi yang diberikan secara langsung sudah sering dilakukan dan sering penyandang lupa dengan apa yang sudah disampaikan, sehingga diperlukan suatu media. Metode booklet merupakan salah satu media yang bisa digunakan

untuk memberikan edukasi dan mengingatkan penyandang Diabetes Melitus tentang perawatan Diabetes Melitus (5 pilar).

Perencanaan makanan bertujuan untuk mempertahankan kadar normal glukosa dalam darah serta mempertahankan berat badan ideal. Perencanaan makanan merupakan terapi gizi medis (TGM) yang merupakan bagian dari penatalaksanaan diabetes melitus secara total. Setiap penyandang diabetes sebaiknya mendapat TGM yang sesuai dengan kebutuhannya guna mencapai sasaran terapi. Prinsip makanan untuk penderita diabetes melitus hampir sama dengan masyarakat umum yaitu makanan yang seimbang dan sesuai kebutuhan kalori dan zat gizi masing-masing individu. Pada penderita DM harus memperhatikan jadwal makan, jenis makan, dan jumlah makanan (Perkeni, 2013).

Pola makan yang dianjurkan bagi penderita DM adalah dengan memperhatikan 3J yaitu jenis, jumlah, pola makan, serta memberikan kalori yang tepat dan seimbang. Makanan dengan indeks glikemik tinggi, tinggi lemak, dan tinggi garam dapat meningkatkan risiko diabetes. Dikatakan bahwa jika Anda makan lebih dari yang Anda butuhkan dalam sehari, Anda akan makan terlalu banyak. Makan terlalu banyak setiap hari meningkatkan risiko diabetes. Jadwal makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan dan sering makan di tengah malam, dapat membahayakan kesehatan Anda (Ridwan Chandra Widiyoga, 2020).

Makanan yang dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah yang harus dihindari seperti sumber karbohidrat, madu, sirup, gula, roti, mie dan lain sebagainya. Makanan yang harus dikonsumsi oleh penderita DM adalah yang kaya serat, seperti buahbuahan dan sayuran (Rachmawati et al., 2018). Kepatuhan dan partisipasi pasien serta dukungan keluarga dan masyarakat dibutuhkan untuk pengelolaan diet pada pasien diabetes mellitus. Kepatuhan menggambarkan cara konsumsi makanan yang sesuai dengan petunjuk waktu dan pembatasan makanan. Kepatuhan diet dapat mencegah timbulnya komplikasi pada pasien, dengan adanya kepatuhan pola makan pada penderita DM maka dapat mengakibatkan kadar gula dalam darah menurun dan dapat mencegah terjadinya komplikasi (Puguh Santoso, Mei 2018).

Tujuan diet pada pasien DM untuk menjaga berat badan, pengendalian gizi serta mempertahankan kadar glukosa dalam tubuh. Menormalkan fungsi dari insulin dan menurunkan kadar glukosa darah, mencegah komplikasi vaskuler dan neuropati dan

mencegah terjadinya hiperglikemia dan ketoasidosis juga merupakan fungsi menjaga diet (Cabral, 2019). Jika diet tidak dijaga kemungkinan terjadi hiperglikemia kronik menyebabkan disfungsi organ tubuh, terutama mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah, yang menimbulkan berbagai macam komplikasi, antara lain neuropati, gagal ginjal, dan retinopati 3 (Vera Tombokan, A. J. M Rattu, 2017). Selain diet, olahraga, dan melakukan management pengobatan dengan benar baik obat oral / suntik insulin. (Bhatt et al., 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilaksanakan di Puskesmas Majegan, pada tanggal 19 Februari 2022, terdapat 10 responden, dari 5 responden menyatakan mengetahui apa itu penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya, 3 responden menyatakan kurang mengetahui apa penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya, dan 2 responden lainnya menyatakan tidak mengetahui apa itu penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya. Hal ini disebabkan karena penderita makan secara berlebihan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan yang dikonsumsi, sehingga kadar GDSnya menjadi naik. Dari beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus”

## **B. Rumusan Masalah**

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit berbahaya yang dapat menyerang semua kalangan baik dalam segala lapisan umur maupun sosial serta ekonomi. Penyakit diabetes melitus bahkan dapat menyebabkan kematian. Secara umum, diabetes melitus terjadi karena beberapa faktor seperti faktor genetik, pengaruh lingkungan hingga gaya hidup yang salah yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi batas normal. Penyakit diabetes melitus jika dibiarkan dapat menyebabkan komplikasi kronis dan terjadi secara menahun (IDF, 2019). Penyakit diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia termasuk di Indonesia. Pada tahun 2016 diabetes menjadi penyebab utama kematian nomor 7 diseluruh dunia dan penderita diabetes mencapai 415 juta jiwa, telah diperkirakan pada tahun 2040 penderita diabetes meningkat menjadi 642 juta jiwa (Pemudana, 2020). Jumlah penderita diabetes melitus di Jawa Tengah juga

mengalami peningkatan. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 adalah sebanyak 652.822 orang dan yang mendapatkan pelayanan sebesar 83,1 %.(Profil Kesehatan Jawa Tengah 2018). Di Desa Kiringan Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten pada bulan februari tahun 2022 didapatkan data jumlah penderita Diabetes Melitus yang melakukan kontrol rutin ke Puskesmas Majegan sebanyak 60 penderita.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilaksanakan di Puskesmas Majegan , pada tanggal 19 Februari 2022, terdapat 10 responden, dari 5 responden menyatakan mengetahui apa itu penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya, 3 responden menyatakan kurang mengetahui apa penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makananya, dan 2 responden lainnya menyatakan tidak mengetahui apa itu penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya. Hal ini disebabkan karena penderita makan secara berlebihan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan yang dikonsumsi, sehingga kadar GDSnya menjadi naik . Dari beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus”

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus diDesa Kiringan”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus diDesa Kiringan

#### **2. Tujuan Khusus**

Penelitian ini memiliki tujuan khusus sebagai berikut :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, jenis kelamin pada penderita Diabetes Melitus diDesa Kiringan.
- b. Mengetahui gambaran pola makan pada penderita Diabetes Melitus diDesa Kiringan.

#### **D. Manfaat penelitian**

1. Bagi institusi

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan juga penerapan asuhan keperawatan, terutama pada pembaca perpustakaan Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Bagi penderita dan keluarga

Diharapkan dapat membantu penderita tentang bagaimana cara penderita dalam meningkatkan pola makan, serta memperoleh informasi penting tentang penyakit diabetes mellitus.

3. Bagi peneliti

Diharapkan dapat bertambahnya wawasan dan juga pengetahuan didalam menerapkan proses keperawatan dan memanfaatkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menempuh pendidikan.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian yang dilakukan oleh *Christianty, maria alien (2021)* Gambaran Pola Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Pada Ny.S Di Wilayah Karangploso Kabupaten Malang. Vocational (Diploma) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan rancangan cross-sectional. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola hidup sehat pada Ny.S sebagai penderita diabetes melitus di wilayah Karangploso. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan strategi penelitian studi kasus (case study research) dan menggunakan teknik pendekatan purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan tiga partisipan yaitu pasien sebagai partisipan 1, anak kedua pasien sebagai partisipan 2 dan anak ketiga pasien sebagai partisipan 3. Hasil penelitian ini didapatkan 6 Tema: 1. Kepatuhan kontrol gula darah secara rutin, 2. Kepatuhan dalam membatasi asupan glukosa, 3. Kejadian yang memicu perubahan perilaku hidup sehat, 4. Modifikasi aktivitas olahraga yang sesuai dengan kemampuan, 5. Koping adaptif pasien terhadap penyakit, 6. Pemenuhan istirahat dan tidur yang cukup. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada besarnya sampel yang digunakan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Puspasari, Risma Eko (2021) *GAMBARAN KEPATUHAN POLA MAKAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2*. Vocational (Diploma) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan survey. Metode: Mengumpulkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara secara terstruktur. Pengambilan data menggunakan metode Triangulasi dengan partisipan pasien, istri dan anak pasien. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan 3 tema antara lain jadwal makan pasien, menu makanan serta jumlah konsumsi makanan. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada besarnya sampel, tempat dan waktu penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Munandar aris, (2019) dengan judul “Gambaran Pasien Diabetes Mellitus Dalam Mengatur Pola Makan Di Kota Malang”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan strategi case study research. Hasil dari penelitian ini didapatkan 3 Tema yaitu: Pengaturan Pola Makan, Dukungan Keluarga, Manajemen Diri. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaturan pola makan sesuai dengan jenis, jumlah, jadwal (3J) perlu diterapkan pada pasien Diabetes Mellitus.  
Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada salah satu variable yaitu gambaran pola makan dengan teknik pengambilan data dengan kuesioner.