

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hal yang terpenting bagi semua makhluk hidup adalah kesehatan. Kesehatan merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. dengan terpenuhinya kebutuhan dasar tersebut maka setiap orang akan mampu aktif dalam kehidupan sehari-hari. Waktu demi waktu berlalu, ada berbagai macam penyakit yang menyerang kehidupan manusia, pola hidup yang tidak sehat menjadi salah satu faktor penyebab. Searah penjelasan di atas terdapat di UU No. 36 (2009) terkait dengan definisi sehat.

Diabetes melitus adalah suatu penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya hiperglikemia yang disebabkan karena pankreas tidak mampu mensekresi insulin, gangguan kerja insulin, ataupun keduanya. Bisa terjadi kerusakan jangka Panjang dan kegagalan pada berbagai organ seperti mata, ginjal, saraf, jantung, serta pembuluh darah apa bila dalam keadaan hiperglikemia kronis (*American Diabetes Asosiasi, 2020*).

International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa pada tahun 2019, setidaknya 463 juta orang berusia 20 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita diabetes, mewakili prevalensi 9,3% pada populasi usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetesnya pada tahun 2019 sebesar 9% untuk wanita dan 9,65% untuk pria. Seiring bertambahnya usia, untuk wanita dan 9,65% untuk pria. Seiring bertambahnya usia, prevalensi diabetes diproyeksikan meningkat menjadi 19,9% atau 111,2% juta orang di usia 65-79 tahun. Nilai ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Diabetes bukan satu-satunya penyebab kematian dini di dunia. Efek diabetes termasuk kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Menurut data IDF (*International Diabetes Federation*), Indonesia menempati urutan kelima dunia dalam jumlah penderita diabetes. Diabetes adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan metabolisme dalam tubuh, dimana terjadi peningkatan atau hiperglikemia dan dipengaruhi oleh perkembangan resistensi insulin (*American Diabetes Association*, 2018).

(*American Diabetes Association*, 2018), Diabetes Melitus (DM) digambarkan sebagai penyakit menahun berupa gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah di atas normal. Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko yang melibatkan banyak faktor di luar kendali glikemik Menurut Kemenkes RI (2020).

Pada tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melakukan pendataan pasien DM kelompok usia ≥ 15 . Parameter yang digunakan Riskesdas 2018 sebagai tolok ukur Diabetes adalah yang diadopsi dari *American Diabetes Association* (ADA), di mana kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dL atau lebih dan gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl, dianggap diabetes. Tanda seseorang terkena DM adalah sering lapar, haus, sering buang air kecil dan banyak, serta berat badan turun.

Riskesdas (2018) mendokumentasikan sebanyak 1.017.290 kasus Diabetes Melitus (1,5%) pada penduduk semua umur di Indonesia. Berdasarkan diagnosa medis, prevalensi diabetes melitus pada penduduk semua kelompok umur menurut Kabupaten/Kota di Sumatera Utara adalah 69.517 (1,39%), dengan kasus di Kota Gunungsitoli sebanyak 139.281 kasus.

Provinsi Sumatera utara menduduki peringkat ke 12 penyumbang penderita Diabetes Melitus, tahun prevalensi Diabetes Melitus pada umur diatas 15 tahun di Sumatra Utara yang terdiagnosis sebesar 1,8 %. Prevalensi yang tertinggi terdapat di Kabupaten Deli

Serdang (2,9%) dan diikuti oleh Kota Medan (2,7%), Kota Pematang Siantar (2,2%), Kabupaten Asahan (2,1%) serta Kota Gunungsitoli dengan kasus sebesar 679 (1.89%). (Riskesdas, 2018).

Salah satu penyebab penyakit diabetes melitus adalah pengaturan pola makan yang kurang tepat. Penderita Diabetes Melitus yang tidak tepat pengaturan pola makan dapat mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah Wahyuni, R (2019). Dalam penelitian Ningrum N.A (2023) dengan judul penelitian Hubungan Perilaku Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2, 42 responden kelompok kasus diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 23 (54,8%) menunjukkan perilaku pola makan tidak baik dan 19 responden (45,2%) menunjukkan perilaku pola makan baik.

Penelitian ini sejalan dengan (Sonyo, H,S,*et.al*, 2016) dengan judul Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pengaturan Makan Penderita DM Tipe 2, menunjukkan bahwa 34 (85%) responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang pengaturan makan pada penderita DM tipe 2 dan sikap yang tidak baik sebanyak 27 (67,5%) responden.

Salah satu yang menjadi masalah pada penanggulangan DM yaitu rendahnya tingkat pengetahuan, dalam hal ini tingkat pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan tindakan dalam mengubah perilaku seseorang, khususnya pada pemilihan atau penerapan pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah, untuk itu salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memperbaiki pola makan dengan menerapkan prinsip 3J yaitu benar jadwal, jumlah dan jenis makanan agar kadar gula darah dapat terkontrol (Muhasidah, 2017).

Salah satu penatalaksanaan diabetes melitus adalah dengan pola makan yang sehat. Pola makan yang tidak sehat yang lebih cenderung terus mengonsumsi karbohidrat dan makanan sumber

glukosa secara berlebihan dapat menjadi pemicu peningkatan kadar glukosa darah bahkan menimbulkan komplikasi. Maka dalam hal ini perlu adanya pengaturan pola makan diabetes melitus dalam mengonsumsi makanan dan dapat diterapkan melalui kebiasaan makan sehari-hari sesuai kebutuhan (Nurhaliza et al, 2021).

Pengaturan pola makan menyesuaikan dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh penyandang Diabetes Melitus. Dikombinasikan juga dengan aktivitas fisik hariannya sehingga tercukupi dengan baik. Makanan yang terlalu banyak mengandung gula dan makanan dengan indeks glikemik yang tinggi. Selain itu, makanan yang mengandung lemak tinggi dan kolesterol tinggi juga dapat memicu Diabetes. Makanan jenis ini dapat memicu kegemukan atau obesitas (Kemenkes Kesehatan, 2020).

Gaya hidup masyarakat saat ini mengalami banyak perubahan, baik yang dilakukan oleh remaja maupun dewasa, makanan cepat saji dan instan merupakan jenis makanan yang paling mengandung gula akan menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya Diabetes Melitus. Untuk menjaga kadar gula darah, jadwal makan dan porsi makan perlu diatur. Mengurangi porsi makan dapat membantu mengontrol gula darah, sedangkan menambah porsi makan dapat menimbulkan komplikasi Diabetes Melitus (Susilawati, A. A, 2019).

Disamping itu cara hidup yang sangat sibuk dengan pekerjaan dari pagi sampai sore bahkan kadang- kadang sampai malam hari duduk dibelakang meja menyebabkan tidak adanya kesempatan untuk berkreasi atau berolahraga, apa lagi bagi para eksekutif hampir tiap hari harus *lunch* atau *dinner* dengan para relasinya dengan menu makanan barat, pola hidup beresiko seperti inilah yang menyebabkan tingginya kekerapan penyakit diabetes melitus.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Barat bahwa didapatkan jumlah

penderita Diabetes Melitus pada tahun 2023 berjumlah 863 orang. Berdasarkan dari data Puskesmas Gunungsitoli Barat, bahwa terdapat 9 desa yang berada dalam lingkup Puskesmas Gunungsitoli Barat. Sehingga pasien yang sering berkunjung untuk berobat di Puskesmas populasinya sebanyak 123 orang pasien. Dari hasil survei yang didapatkan dari 10 penderita Diabetes Melitus, 7 orang penderita Diabetes Melitus cenderung melakukan perilaku yang belum sesuai dengan seharusnya, misalnya pengaturan pola makan yang kurang baik, sedangkan 3 orang lainnya menyatakan melakukan perilaku yang sesuai dengan cara pengaturan pola makan yang baik pada pasien Diabetes Melitus.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Tentang Pengaturan Pola Makan di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Barat”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Tentang Pengaturan Pola Makan di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Tentang Pengaturan Pola Makan Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat Tahun 2024.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran perilaku pasien diabetes melitus tentang pengaturan pola makan berdasarkan pengetahuan.
- b. Untuk mengetahui gambaran perilaku pasien diabetes melitus tentang pengaturan pola makan berdasarkan sikap.

- c. Untuk mengetahui gambaran perilaku pasien diabetes melitus tentang pengaturan pola makan berdasarkan tindakan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi modal pada penelitian selanjutnya tentang bagaimana perilaku pola makan pada pasien Diabetes Melitus.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan tambahan untuk kepastakaan Pendidikan dalam mempersiapkan tenaga Kesehatan/perawat yang profesional dalam melaksanakan pelayanan keperawatan berupa penyuluhan kepada penderita Diabetes Melitus.

3. Bagi Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat tentang perilaku pola makan pada pasien Diabetes Melitus.

4. Bagi Penulis Berikutnya

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang Penatalaksanaan perilaku pola makan pada penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat.