

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan tidak normalnya kadar gula darah karena insulin atau hormon yang mengatur gula darah dalam tubuh yang dihasilkan oleh pankreas tidak cukup (Kemenkes RI, 2020). Kadar gula darah sewaktu melebihi normal jika kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl (Perkeni, 2019). Diabetes menjadi masalah kesehatan pada masyarakat yang menjadi prioritas untuk ditindaklanjuti karena kasus diabetes terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2020).

International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa angka kejadian DM di dunia tahun 2021 diperkirakan 10,5% orang dewasa (20-79 tahun) menderita diabetes (IDF, 2023). Diabetes merupakan penyebab langsung kematian lebih dari 1,5 juta jiwa. Kematian yang disebabkan oleh diabetes karena tinggi glukosa darah dan mengalami komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis dan tuberkulosis (WHO, 2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan pasien DM pada penduduk dewasa di Indonesia sebesar 6,9% pada tahun 2013 dan meningkat pesat 8,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018) sedangkan kasus DM di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 652.822 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap Tahun 2018 menunjukkan

bahwa prevalensi DM tergantung insulin sebanyak 3.481 jiwa dan DM tidak tergantung insulin sebanyak 12.194 jiwa (Dinkes Cilacap, 2019).

Penyakit DM pada era globalisasi sebagian besar dipengaruhi oleh pola hidup masyarakat yang tidak sehat mulai dari pola konsumsi yang serba instan dan semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik (Sari & Hersianda, 2019). Pencegahan terjadinya komplikasi pada pasien DM dikenal dengan empat pilar utama. Empat pilar tersebut antara lain edukasi, terapi nutrisi/diet, aktifitas fisik dan farmakologi. Keempat pilar pengelolaan tersebut dapat diterapkan pada semua jenis tipe DM termasuk DM tipe 2. Pengendalian kadar gula darah pada pasien DM berhubungan dengan faktor diet atau perencanaan makanan, karena gizi mempunyai kaitan dengan penyakit DM (Padmayani, 2022).

Kepatuhan dalam menjalankan diet merupakan harapan dari setiap Penderita DM. Namun dalam prakteknya masih banyak penderita DM yang tidak patuh dalam menjalankan diet. Ketidakpatuhan diet merupakan masalah yang sangat berat karena ketidakpatuhan diet, kadar gula darah akan meningkat. Untuk itu, bagi penderita DM dianjurkan untuk mematuhi terapi diet yang disingkat 3T yaitu tepat waktu, tepat jumlah, tepat jenis. Kepatuhan diet merupakan aspek penting untuk keberhasilan dalam menjalankan dan mengendalikan kadar gula (Rahmatiah *et al.*, 2022). Riset yang dilakukan oleh Magfiroh *et al.* (2023) menyatakan bahwa pasien DM tipe 2 yang patuh menjalani diet sebagian besar kadar gula darah pasien DM normal (52%). Riset lain yang dilakukan Batubara (2022) menyatakan bahwa ada hubungan

kepatuhan diet terhadap pengendalian kadar gula darah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi ( $p = 0,007$ ).

Aktivitas fisik pada penderita DM merupakan salah satu pilar penatalaksanaan DM (Alisa *et al.*, 2020). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dapat meningkatkan dan mengeluarkan tenaga atau energi. Aktivitas fisik ini juga merupakan satu kegiatan dalam pengelolaan DM yang berguna untuk memperbaiki sensitivitas insulin dan juga untuk menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas fisik dapat membantu dalam mengontrol gula darah tubuh dengan cara mengubah glukosa menjadi energi. Selain itu juga aktivitas fisik ini bisa membantu menurunkan berat badan DM yang obesitas serta mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi DM (Siregar *et al.*, 2023). Riset yang dilakukan oleh Ramadhani *et al.* (2022) menyatakan bahwa orang dengan aktivitas fisik kurang memiliki peluang 2,7 kali lebih tinggi untuk menderita DM.

Dampak dari meningkatnya kadar gula darah (hiperglikemia) dapat beresiko terjadi komplikasi yaitu komplikasi mikrovaskuler dan komplikasi makrovaskuler. Komplikasi jangka pendek yang akan terjadi diabetes berupa peningkatan kadar glikemik yang dapat menimbulkan ketoasidosis, kerusakan jaringan organ tubuh, dan tubuh akan kekurangan insulin dikarenakan glukosa yang tersedia tidak dapat digunakan oleh tubuh. Sedangkan komplikasi jangka panjang berupa neuropati, stroke, kerusakan mata dan gangguan pada jantung serta pembuluh darah (Decroli, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya didapatkan data pasien rawat jalan dalam 3 bulan terakhir mengalami peningkatan yaitu pada bulan Desember 2023 sebanyak 46 orang meningkat pada bulan Januari 2024 sebanyak 54 orang dan pada bulan Februari 2024 menjadi 59 orang. Hasil wawancara dengan 10 orang pasien DM didapatkan hasil bahwa 8 orang menyatakan sering mengabaikan anjuran tenaga kesehatan dalam melakukan diet dan 2 orang lainnya mengaku patuh dalam menjalani diet. Kebiasaan olah raga pada pasien DM, 7 orang menyatakan jarang berolah raga dan 3 orang lainnya mengaku rutin dalam melakukan olah raga.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kepatuhan Diet dan Aktifitas Fisik Pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini peneliti membuat rumusan masalah yaitu “Bagaimana gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lamanya DM dan riwayat keluarga) pasien DM Tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024.
- b. Mendeskripsikan kepatuhan diet pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024.
- c. Mendeskripsikan aktifitas fisik pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah khasanah pustaka khususnya tentang gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan dan informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu khususnya tentang gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM.

#### b. Bagi Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya

Penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan bagi Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya terkait gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM yang nantinya dapat sebagai acuan dalam melakukan *discharge planning* pada pasien DM.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dan informasi tentang gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM yang nantinya dapat diaplikasikan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien.

d. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat sebagai referensi bagi peneliti lain dan dapat sebagai perbandingan hasil penelitian.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis disajikan dalam Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1  
Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
Isnarawati <i>et al.</i> (2022), Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Diabetes Mellitus di Masa Pandemi COVID-19	Desain penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel sebanyak 44 orang pasien DM yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen menggunakan kuesioner <i>Physical Activity Questionnaires</i> (IPAQ). Analisis data menggunakan analisis univariat	Aktivitas fisik pasien DM pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin dari 44 orang responden 10 responden (22,7%) aktivitas fisik rendah, 17 responden (36,6%) beraktivitas fisik sedang, dan 17 responden (36,6%) beraktivitas fisik berat.	Persamaan : 1. Meneliti tentang aktivitas fisik pasien DM 2. Desain penelitian 3. Analisis penelitian Perbedaan : 1. Peneliti menambahkan variabel kepatuhan diet pada pasien DM 2. Waktu dan tempat penelitian.
Wijaya (2023), Gambaran Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gombong	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan	Hasil penelitian didapatkan tingkat kepatuhan diet responden mayoritas patuh sebanyak 50 orang (93,2%). Hasil menunjukkan untuk	Persamaan : 1. Meneliti tentang kepatuhan diet pada pasien DM 2. Desain penelitian 3. Analisis penelitian

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
	<p>sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 60 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kepatuhan diet pada pasien DM. Data diolah dengan SPSS-25 dan dianalisis menggunakan uji Univariat dalam bentuk presentase</p>	<p>kepatuhan diet berdasarkan jumlah sebanyak 55 orang patuh (93,2%), jenis 51 orang patuh (86,4%) dan jadwal 52 orang patuh (88,1%).</p>	<p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menambahkan variabel aktivitas fisik pada pasien DM</li> <li>2. Waktu dan tempat penelitian.</li> </ol>



