

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Diabetes melitus (DM) merupakan masalah kesehatan dunia karena prevelensi yang terus meningkat, baik di negara industri maupun negara berkembang, termasuk juga di Indonesia. Organisasi *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan terdapat 463 juta orang pada umur 20-79 tahun di dunia yang menderita DM pada tahun 2019 (Pangribowo, 2020). Prevalensi DM di Indonesia sangat tinggi terutama pada umur 55-64 tahun pada 2013 5,5% dan meningkat sebanyak 0,8% pada 2018 6,3%. Prevalensi DM di Jawa Timur umur  $\geq 15$  tahun pada tahun 2013 2,0% dan meningkat sebanyak 0,4% pada tahun 2018 2,4% (Kemenkes RI., 2013., Kemenkes R.I, 2018). Prevalensi DM tipe 1 dan 2 di Banyuwangi untuk umur  $\geq 15$  tahun pada tahun 2020 sebanyak 33.974 jiwa dari 1.617.814 jiwa (Dinkes Banyuwangi, 2020), sedangkan di Puskesmas Sumberberas sebanyak 636 jiwa dari 30.297 jiwa, untuk DM tipe 2 pada tahun 2020 umur  $\geq 45$  tahun yaitu 257 jiwa dan pada bulan juni-juli 2021 umur  $\geq 45$  tahun yaitu 44 jiwa (Puskesmas Sumberberas, 2020).

DM tipe 2 merupakan penyakit dengan gangguan sensitivitas insulin atau gangguan sekresi insulin yang terjadi karena tubuh tidak mampu lagi memproduksi cukup insulin untuk mengkompensasi peningkatan insulin (Decroli, 2019). Peningkatan insulin dalam tubuh dapat menyebabkan abnormalitas dalam pengendalian proses metabolisme karbohidrat. Hasil pencernaan makanan berupa glukosa akan diserap dan masuk ke dalam darah. Glukosa akan diubah menjadi fruktosa menghasilkan sorbitol yang dikatalisis oleh enzim sorbitol dehidrogenase, pada jalur reaksi sorbitol dapat mengalami peningkatan yang bisa menyebabkan komplikasi (Firani, 2019).

DM tipe 2 disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah yaitu gaya hidup seperti makanan yang dikonsumsi, pola istirahat, aktifitas fisik, dan manajemen stres. Faktor yang tidak dapat diubah adalah usia dan riwayat keluarga yang menderita DM tipe 2. Masyarakat masih sering mengabaikan faktor-faktor penyebab DM tipe 2. Sehingga diperlukan adanya pencegahan dan penatalaksanaan yang baik untuk penderita DM tipe 2 (Nuraisyah, 2018).

Penatalaksanaan DM tipe 2 yaitu memberikan edukasi, terapi gizi, aktivitas fisik dan terapi farmakologis. Keberhasilan dari proses kontrol DM tipe 2 salah satunya ditentukan oleh kepatuhan pasien dalam mengatur pola makan atau dietnya. Kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 bertujuan untuk pengendalian kadar gula darahnya agar tetap terkontrol. Prinsip pengaturan makan pada penderita DM tipe 2 hampir sama seperti anjuran makan masyarakat umum yaitu makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan (Perkeni, 2019).

Penderita DM tipe 2 perlu memperhatikan keteraturan makan dengan 3J (Jumlah, Jadwal, Jenis). Penderita DM tipe 2 harus dapat membatasi jumlah asupan makanannya, yaitu asupan karbohidrat, gula, dan lemak. Penderita DM tipe 2 juga harus memperhatikan jumlah kalori yang dikonsumsi, kalori yang dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan kadar gula darah. Penderita DM tipe 2 harus memperhatikan jadwal makan yang harus sama setiap hari dan jenis makanan yang dibatasi (Rudini dkk., 2019., Pahrul et al., 2020). Penderita DM tipe 2 yang tidak patuh dengan dietnya akan menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang mengakibatkan hiperglikemia dan dapat menyebabkan komplikasi seperti retinopati, mikroangiopati, stroke, gagal ginjal, dan ulkus *gangren*. Kepatuhan diet dengan baik dapat mengontrol kadar gula darah dalam batas normal (Basri, 2017).

Pengendalian kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 juga

diperlukan motivasi, baik internal maupun eksternal. Motivasi internal yaitu motivasi yang berasal dari diri penderita DM tipe 2 dan motivasi eksternal yaitu dukungan dari keluarga (Juwita dan Febrina, 2018). Dukungan keluarga yang baik mulai dari dukungan keluarga dalam mengontrol keteraturan minum obat, kepatuhan diet dan pola makan dapat dilakukan dengan cara memasak atau menyediakan makanan yang dikonsumsi oleh penderita DM tipe 2 dan mengatur jadwal, jumlah, jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari sesuai dengan diet, kontrol kadar gula darah, aktivitas fisik dan dukungan berupa motivasi. Penderita DM tipe 2 sangat memerlukan dukungan keluarga yang baik untuk mempercepat proses penyembuhan (Melinda dkk., 2017., Solekhah dan Sondang, 2020)

Dukungan keluarga berperan penting dalam mengontrol kepatuhan diet dan pola makan yang dianjurkan oleh ahli gizi dalam menjalankan diet. Pengontrolan pola makan dapat dilakukan dengan menyiapkan makanan sesuai dengan dietnya, mengingatkan keteraturan jadwal makan dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Penderita DM tipe 2 yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik akan lebih mudah menjalankan kepatuhan dietnya sehingga kadar gula darahnya dapat terkontrol dan menghindari terjadinya komplikasi (Nasution dkk., 2021., Susanti dkk., 2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kepatuhan diet dan dukungan keluarga dengan kadar gula darah sewaktu bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sumberberas Kabupaten Banyuwangi. Karena belum pernah dilakukan penelitian terkait kepatuhan diet dan dukungan keluarga terhadap kadar gula darah sewaktu di Puskesmas Sumberberas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah adakah hubungan kepatuhan diet dan dukungan keluarga terhadap kadar gula darah sewaktu bagi penderita DM tipe 2 di Puskesmas Sumberberas?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kepatuhan diet dan dukungan keluarga terhadap kadar gula darah sewaktu bagi penderita DM tipe 2 di Puskesmas Sumberberas.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis hubungan kepatuhan diet 3J terhadap kadar gula darah sewaktu bagi penderita DM tipe 2 di Puskesmas Sumberberas.
2. Menganalisis hubungan dukungan keluarga terhadap kadar gula darah sewaktu bagi penderita DM tipe 2 di Puskesmas Sumberberas.
3. Mendeskripsikan kepatuhan diet 3J, dukungan keluarga dan kadar gula darah sewaktu.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Institusi pendidikan, Politeknik Negeri Jember**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu gizi khususnya hubungan kepatuhan diet dan dukungan keluarga dengan kadar gula darah sewaktu bagi penderita DM tipe 2.

### **1.4.2 Bagi masyarakat**

Sebagai informasi yang dapat digunakan oleh penderita DM tipe 2 dan keluarga untuk mematuhi diet, mengontrol kadar gula darah untuk mencegah komplikasi.

#### 1.4.3 Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan kepatuhan diet dan dukungan keluarga dengan kadar gula darah bagi penderita DM tipe 2.

#### 1.4.4 Bagi peneliti lain

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.