

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Hormon insulin yang mengatur glukosa dalam darah, peningkatan glukosa darah efek umum dari diabetes yang tidak terkontrol dan seiring berjalannya waktu menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (WHO, 2023). Menurut *Internasional Diabetes Federation* (IDF), DM mengalami peningkatan yang cukup signifikan. IDF (2022) memperkirakan 10,5% (536,6 juta orang) dari populasi global yang menderita DM pada tahun 2021, meningkat menjadi 12,2% (783,2 juta orang) pada tahun 2045. Di negara berkembang DM menempati urutan ke-4 penyebab kematian. Sekresi insulin yang terganggu dan resistensi insulin menyebabkan DM, merupakan salah satu jenis DM yang paling umum dialami oleh orang di seluruh dunia 85 – 95% (Selano, 2020).

Indonesia salah satu negara berkembang dengan tingkat kejadian DM yang tinggi. Pada tahun 2010, ada 8,4 juta penderita DM, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21,3 juta pada tahun 2030 (Irwansyah & Kasim, 2020). Dari 10 negara, Indonesia memiliki tingkat ke-7 penderita diabetes tertinggi, sebesar 11,3 persen (Diabetes Federation International, 2019). Fakta bahwa Indonesia satu-satunya negara di Asia Tenggara yang terdaftar di dalamnya, dapat memperkirakan seberapa besar kontribusi Indonesia terhadap prevalensi diabetes di Asia Tenggara (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019), total penderita DM di provinsi tersebut adalah sebanyak 652,822 orang dan 83,1% dari mereka menerima perawatan medis yang layak. Berdasarkan profil kesehatan Jawa

Tengah tahun 2020, Brebes kabupaten dengan kasus tertinggi ke-4 dari 306,358 kasus penyakit DM (Naela Akmla Ananti et al., 2023).

Rendahnya pengetahuan umum tentang DM berakibat terus meningkatnya kasus DM, kebiasaan makan dan gaya hidup yang buruk seperti makan terlalu larut, terlalu sering konsumsi manis, sering begadang, jarang berolahraga masih menjadi hal yang umum dalam masyarakat. Pengetahuan tentang DM sangat membantu pasien dalam menjalankan penanganan DM sepanjang hidupnya, tingkat pengetahuan tentang pengobatan dan pencegahan DM dapat menentukan seberapa parah sakit yang mereka alami (Tjok & Made, 2020). Pasien dengan DM perlu memiliki pengetahuan diet yang baik dapat diidentifikasi dari perilaku mereka, mencakup upaya untuk mengontrol kadar gula darah (Fadhli, 2022).

Pengetahuan tentang diet sangat penting bagi pasien DM untuk menghindari komplikasi, sehingga diperlukan intervensi untuk penatalaksanaan diet mereka tentang penyakit ini. Pengetahuan pasien yang baik dapat membantu mengelola kondisi mereka sendiri, semakin baik pengetahuan mengenai DM, semakin baik pasien dapat mengikuti diet DM (Kusnanto, 2019). Pengetahuan penting dalam membantu pasien menciptakan rutinitas dan kebiasaan, memungkinkan mereka untuk mematuhi pedoman diet yang tepat. Pasien DM akan memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol jika mereka tidak mengikuti diet (Agustina, 2019). Pasien dengan DM juga harus memahami tujuan dan manfaat diet. Mengikuti pedoman diet dapat membantu menurunkan kadar gula darah ke tingkat normal untuk mempercepat proses penyembuhan (Pratiwi, 2019).

Diet cara untuk mencegah diabetes agar tidak menjadi lebih parah. Menurut Nasution (2019), mereka harus mengonsumsi makanan rendah karbohidrat dan lemak tetapi tinggi protein, vitamin, dan mineral. Program diet untuk penderita DM sangat diperlukan pendampingan ahli gizi, pengawasan dari keluarga atau orang terdekat, dan kepatuhan penderita DM sendiri (Novia, 2022). Diet yang disarankan penderita DM memiliki tujuan yang hampir sama dengan diet pada

umumnya, menjaga asupan gizi yang seimbang dan memenuhi kebutuhan kalori. Diet untuk penderita DM lebih memfokuskan pada mengatur jadwal makan, jenis makanan dan jumlah makanan yang di konsumsi. Untuk menjaga kesetabilan gula darah, makanan penderita DM juga harus mempertimbangkan indeks glukosa (Ismawanti, 2021).

Diet sangat penting untuk mempertahankan berat badan normal, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar glukosa darah, meningkatkan profil lipid, sensitivitas reseptor insulin, dan memperbaiki sistem darah (Massiani, 2023). Penderita DM harus menjalankan hidup sehat untuk mengontrol gula darah, mencegah dan memperlambat berbagai komplikasi, semua aktifitas dan kegiatan seseorang, baik yang dapat dilihat maupun yang tidak dapat dilihat yang berhubungan dengan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mereka disebut perilaku kesehatan (Aini Anisa & Indarjo, 2021).

Perilaku dipengaruhi oleh tindakan dan reaksi terhadap lingkungan, perilaku muncul sebagai hasil dari rangsangan dan kebiasaan (Sasmiyanto, 2020). Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih mudah diterapkan dari pada yang tidak didasari pengetahuan. Perilaku seseorang dapat diamati, dikarakterisasi, dan didokumentasikan oleh diri mereka sendiri atau orang lain (Zatihulwani, 2021). Perilaku diet sangat mempengaruhi kondisi glukosa pada penderita diabetes mellitus. Pola asupan dan batasan asupan karbohidrat dan lemak sangat signifikan mengurangi proporsi lemak yang dapat mengintervensi produksi insulin dalam darah (Arisandi, 2020).

Meningkatnya populasi Masyarakat sekarang menyebabkan perubahan perilaku, seperti peningkatan konsumsi makanan siap saji dan peningkatan asupan kalori. Perubahan perilaku ini merupakan salah satu penyebab meningkatnya jumlah pasien DM (Fadhli, 2022). Terbentuknya perilaku diawali dengan diperolehnya informasi baru tentang diet DM. Menimbulkan reaksi internal berupa perilaku

terhadap objek pengetahuan tersebut, pada akhirnya menimbulkan respon eksternal berupa tindakan, seperti mengikuti diet DM atau tidak (Pratiwi, 2019).

Dalam penelitian Pratiwi (2019), pada penderita DM terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku diet pada pasien DM di Poliklinik Interna Rumah Sakit Tingkat II Udayana, Denpasar. Perilaku seseorang tentang kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan, serta ketersediaan fasilitas terhadap kesehatan juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku. Selanjutnya dengan pengetahuan-pengetahuan tersebut akan meningkatkan kesadaran mereka dan akhirnya menyebabkan mereka berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

Hasil observasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 di Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes diperoleh data Pelayanan kesehatan pada penderita DM di Kecamatan Songgom tahun 2022, menempatkan Puskesmas Jatirokeh Kecamatan Songgom sebagai Puskesmas dengan jumlah penderita DM terbanyak dengan 924 orang penderita. Tercatat dari 924 penderita DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar berjumlah 826 orang penderita (89,4%), sedangkan pada data Puskesmas jatirokeh terdapat 242 orang penderita DM di Dukuh Bajangan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Dukuh Bajangan RW 03 Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes dengan 10 responden penderita diabetes, bahwa mereka mengetahui anjuran diet, tetapi mereka cenderung tidak mematuhi dengan anggapan bahwa makanan diet tidak menyenangkan sehingga makan sesuai dengan keinginan bila belum menunjukkan gejala yang serius. Kemudian peneliti memberikan pertanyaan tentang pengetahuan diet DM yang meliputi “Makanan yang terbuat dari tepung terigu adalah jenis makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderita diabetes.” jawaban 7 dari 10 responden menjawab “Tidak” tetapi 3 diantara yang lainnya menjawab “Ya”. Pertanyaan selanjutnya mengenai perilaku diet DM “Saya memilih makan roti gandum atau buah-buahan untuk makanan pendamping daripada gorengan” dari 2 responden menjawab “Sering” sedangkan 8 responden menjawab “Kadang-

kadang”. Berdasarkan masalah dalam latar belakang, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Di Dukuh Bajangan Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang diet diabetes dengan perilaku diet diabetes melitus di Dukuh Bajangan Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Di Dukuh Bajangan Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes.

1.2.2.2 Mengidentifikasi Perilaku Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Di Dukuh Bajangan Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes.

1.2.2.3 Mengidentifikasi Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Di Dukuh Bajangan Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan perilaku terkait diet yang di anjurkan pada penderita diabetes melitus.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penerapan diet diabetes pada individu yang menderita diabetes melitus di Dukuh Bajangan Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Diharapkan temuan penelitian dapat digunakan sebagai bahan penelitian tambahan untuk memperluas pemahaman, pengetahuan, dan informasi tentang penelitian