

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), Diabetes Melitus adalah kondisi metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi yang, seiring waktu, dapat membahayakan jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. DM tipe 2 adalah jenis yang paling umum dan sering menyerang orang dewasa (Idris & Sari, 2022). DM merupakan salah satu keadaan darurat kesehatan dunia pada abad ke-21, Menurut Federasi Diabetes Internasional (IDF) pada akhir tahun 2021 dalam atlas edisi kesepuluhnya. Pada tahun 2030, 537 juta orang akan menderita diabetes, dan pada tahun 2045, jumlah tersebut akan meningkat menjadi 643 juta dan 783 juta. Menurut IDF Atlas, terdapat sekitar 19.465.100 orang dewasa di Indonesia berusia antara 20 dan 79 tahun yang menderita diabetes dari total populasi 179.720.500 jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi diabetes di negara ini pada kelompok usia tersebut adalah 10,6% (Susilowati et al., 2024).

Satu-satunya negara di Asia Tenggara yang masuk dalam daftar ini adalah Indonesia. Indonesia berada di peringkat ketiga negara di Asia Tenggara Dengan prevalensi 11,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Angka prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia, mencapai puncaknya pada rentang usia 55–64 tahun dan kemudian mulai menurun setelah itu. Hal ini menunjukkan bahwa peluang terkena diabetes meningkat seiring bertambahnya usia (Idris & Sari, 2022). Di Indonesia, 63,5% dari 1.785 penderita DM memiliki masalah neuropati, 16% memiliki komplikasi makrovaskular, dan 27,6% memiliki masalah mikrovaskular (Adiatma & Asriyadi, 2020).

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022, DM merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi kedua, yakni mencapai 10,7% setelah hipertensi. Kasus DM pada tahun 2020 mencapai 582.559 kasus (13,67%) menurun pada tahun 2021 menjadi 467.365 kasus (11,0%) dan meningkat

pada tahun berikutnya menjadi 613.751 kasus (15,6%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes, pada tahun 2022 terdapat 21.198 kasus diabetes melitus dan sebanyak 20.525 orang atau 93,95% telah mendapatkan pelayanan DM sesuai standar (Wahyudi et al., 2024).

DM Tipe 2 jika tidak diobati, dapat mengakibatkan kadar gula darah tinggi kondisi ini mempengaruhi cara tubuh memanfaatkan gula (glukosa) sebagai energi. Diabetes tipe 2, yang sebelumnya disebut tidak tergantung insulin (non-insulin dependent), mempengaruhi hampir 95% penderita DM (World Health Organization, 2023). Diabetes tipe 2 dapat dicirikan pada ketidaknormalan dalam metabolisme lipid, protein, dan karbohidrat. Selain gejala seperti sering buang air kecil (poliuria), rasa haus yang tidak biasa (polidipsia), nafsu makan meningkat (polifagia), dan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan, DM tipe 2 didiagnosis ketika kadar glukosa darah puasa lebih besar dari 126 mg/dL dan kadar glukosa darah acak lebih besar dari 200 mg/dL (Susilowati et al., 2024).

Penderita DM lebih rentan mengalami komplikasi seperti hipoglikemia, hiperglikemia, ketoasidosis, neuropati yang meningkatkan risiko amputasi akibat luka gangren, retinopati yang dapat mengakibatkan kebutaan, dan nefropati yang dapat menyebabkan gagal ginjal. DM yang tidak diobati dapat menyebabkan sejumlah masalah pada ginjal, jantung, mata, pembuluh darah, dan saraf, sehingga membahayakan nyawa penderitanya. Jika pasien tidak mendapatkan perawatan yang tepat, masalah-masalah ini dapat mengganggu kualitas hidup mereka secara signifikan dengan memperpendek harapan hidup, menyebabkan keterbatasan diri, dan meningkatkan beban keuangan bagi klien dan keluarga mereka (Ningrum et al., 2022).

Self management DM mengacu pada langkah-langkah yang diambil orang untuk mengatur DM mereka, termasuk pengobatan dan pencegahan komplikasi. Pengendalian diri diabetes mencakup sejumlah faktor, seperti pemantauan gula

darah, diet, aktivitas fisik, perawatan kaki dan telapak kaki. Kepatuhan atau disiplin pasien untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Ningrum et al., 2022). *Self management* melibatkan pengelolaan dan penanggulangan melalui konsep-konsep mendasar seperti diet, olahraga/aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan kepatuhan terus-menerus terhadap pengobatan diabetes. Penyesuaian pola makan, lebih banyak olahraga atau melakukan aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat adalah contoh modifikasi gaya hidup. Memilih makanan bergizi, seperti karbohidrat sederhana seperti glukosa, sukrosa, fruktosa, atau campuran ketiganya, merupakan bagian dari diet yang disarankan. Olahraga juga penting karena dapat meningkatkan penyerapan glukosa oleh otot saat berolahraga, yang berdampak langsung pada penggunaan glukosa oleh tubuh. Berjalan, jogging, senam, dan bahkan bersepeda dapat dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik. Memahami diet yang tepat untuk DM sangat penting untuk *self management*, yang merupakan proses mengelola dan mengobati kondisi tersebut (Susilowati et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Ningrum et al., (2022) Gambaran Kepatuhan Diabetes Self Management Pada Penderita Dm Tipe II Pada Puskesmas Babakan Sari. Mayoritas dari 49 responden termasuk dalam salah satu dari tiga kategori *self management* yang tinggi (21%), *self management* sedang (49%), atau *self management* yang rendah (70%). Berdasarkan hasil penelitian (Adiatma & Asriyadi, 2020) Hubungan manajemen diri (*self management*) dengan peran diri pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas palaran Samarinda. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 38 orang atau 54,7%, memiliki *self management* yang buruk, sedangkan sebanyak 32 orang atau 45,7% memiliki *self management* yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Hastutiningtyas et al., (2024), Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Dinoyo Malang. Sebagian besar responden (75,0%) atau 30 orang di Puskesmas Dinoyo Malang memiliki *self management* yang kurang baik terhadap penyakit DM tipe 2.

Berdasarkan penelitian (Kurniawati, 2023) Hubungan Perilaku Self Management Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu Mawar Jatibening. Melibatkan 50 lansia penderita DM tipe 2, masing-masing terdapat 19 orang (38%) dan 31 orang (62%) yang memiliki *self management* yang tinggi dan buruk. Berdasarkan hasil penelitian (Aja et al., 2019) Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self- Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet Di Puskesmas Gorua Kecamatan Tobelo Kabupaten Halmahera Utara. Sebanyak 38 responden (59,4%) terdistribusi sesuai dengan *self management*. Angka tersebut lebih rendah 26 orang (40,6%) dibandingkan dengan yang memiliki *self management* efektif..

Manfaat *self management* untuk mencegah masalah akut dan menurunkan konsekuensi jangka panjang merupakan dua keuntungan dari *self management* (Amirudin et al., 2024). Selain itu, manfaat dari *self management* yang baik yaitu meningkatkan kualitas hidup, motivasi, coping, dan kesejahteraan psikologis, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan perilaku pengendalian diri (Noviyanti et al., 2021). Sementara itu, masalah dapat muncul seperti komplikasi akibat dari *self management* yang tidak memadai. Jika DM ditangani dengan baik, sejumlah efek merugikan yang dialami pasien DM pada tingkat fisik dan psikologis dapat dikurangi. Mengendalikan kadar glukosa darah agar tetap stabil merupakan tujuan terapi DM untuk mengurangi gejala dan menghindari komplikasi (Adiatma & Asriyadi, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Jatibarang pada bulan Januari 2025, penyakit diabetes melitus (DM) merupakan penyakit terbanyak di wilayah Puskesmas Jatibarang yang menempati urutan kedua dalam urutan penyakit tidak menular (PTM) setelah Hipertensi. Berdasarkan data Desa Jatibarang Kidul menduduki peringkat pertama sebanyak 35,9% penderita DM, Desa Jatibarang Lor yang menjadi peringkat kedua 29,9% penderita DM, Sedangkan Desa Kramat menduduki peringkat ketiga 21,4% penderita DM. Hasil wawancara dengan 10 pasien DM tipe 2, tujuh pasien yang kadar gulanya

≥ 200 mg/dl tidak mengikuti pola makan sehat, kurangnya aktivitas atau berolahraga, tidak pernah memantau kadar gula darah, dan mengonsumsi obat, dan tiga pasien yang kadar gula darahnya ≤ 200 mg/dl melakukan pengelolaan diri, seperti selalu melakukan aktivitas fisik, rutin minum obat meskipun belum mampu mengikuti diet dan rutin memantau kadar gula darah pada kesimpulan tersebut mereka sudah tahu bahwa memiliki riwayat DM Tipe 2 dan sudah diajarkan bagaimana cara mengontrol gula darah akan tetapi sikap dalam penerapan kehidupan mereka sehari-hari belum efektif. Mengingat konteks ini, peneliti akan melakukan penelitian tentang “Gambaran *self management* pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Jatibarang Kidul”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *self management* pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Jatibarang Kidul.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan pendidikan.

1.2.2.2 Mengidentifikasi gambaran *self management* pada Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Jatibarang Kidul.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan meningkatkan kesadaran penderita DM Tipe 2 tentang pentingnya *self management*.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian tentang gambaran *self management* pada penderita DM tipe 2 memberikan wawasan lebih jauh tentang bagaimana perawat dapat mengidentifikasi kebutuhan dan hambatan spesifik pasien. Hal ini memungkinkan perawat untuk memberikan intervensi yang lebih terarah dan berpusat pada kondisi

pasien, seperti manajemen stres dan pengobatan, olahraga, dan perubahan pola makan.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian lebih lanjut tentang pengembangan intervensi untuk meningkatkan pengendalian diri pada pasien DM.