

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan kesehatan global maupun lokal. Prevalensi penyakit ini terus meningkat setiap tahun, terutama di negara-negara berkembang. DM adalah penyakit kronis progresif yang ditandai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang menyebabkan hiperglikemia atau peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol (Iestari et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2024) Kadar gula darah yang tinggi adalah ciri khas diabetes, suatu kelainan metabolisme yang jika tidak ditangani, dapat merusak banyak sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, mata, ginjal, saraf, dan jantung. Ketika resistensi atau kekurangan insulin berkembang, akibatnya adalah DM tipe 2, yang biasanya terjadi pada orang dewasa. Penyakit ini merenggut nyawa 1,5 juta orang setiap tahunnya dan mempengaruhi 422 juta orang secara global; sebagian besar dari orang-orang ini tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (*World Health Organisation*, 2024).

Data dari *International Diabetes Federation* (IDF) tahun (2023) jumlah prevalensi diabetes melitus di wilayah Asia Tenggara yaitu sebanyak 463 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2035 akan mencapai 592 juta orang pada kelompok usia 20-79 tahun. Prevalensi penyakit Diabetes Melitus di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 10 juta orang dan akan meningkat pada tahun 2030

menjadi 30 orang menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (International Diabetes Federation, 2023).

Menurut Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun (2023) menunjukkan peningkatan prevalensi DM pada penduduk usia 15 tahun sebesar 2,2% atau terdapat 638.178 penduduk yang menderita DM. Kelompok umur tertinggi yang menderita DM ada pada usia 65-74 tahun dengan jumlah prevalensi 6,7% dan jenis kelamin yang memiliki prevalensi DM tertinggi ada pada kelompok berjenis kelamin perempuan dengan angka 2,7%. Karakteristik lain pada penderita DM di Indonesia ada pada kelompok dengan pendidikan yang tinggi, bekerja, dengan status ekonomi teratas, dan tinggal di perkotaan. Proporsi tipe DM tertinggi di Indonesia ada pada DM Tipe 2 sebanyak 50,2%, diikuti dengan DM Tipe 1 (16,9%), dan DM Gestasional (2,6%) sebanyak 30,3% penderita DM di Indonesia tidak mengetahui tipe DM yang diderita (SKI, 2024).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, jumlah penderita DM di Sumatera Barat terus mengalami peningkatan. Dimana pada tahun 2021, jumlah penderita DM di Sumatera Barat mencapai 39.922 orang, kemudian meningkat menjadi 48.616 orang pada tahun 2022, meningkat lagi menjadi 52.355 orang pada tahun 2023. Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, Kota Padang tercatat sebagai kota dengan jumlah kasus DM tertinggi diantara kabupaten/kota lainnya. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Padang, jumlah penderita DM pada tahun 2021 terdapat sebanyak 13.519 penderita dan mengalami peningkatan menjadi 13.733

penderita pada tahun 2022 dan sedikit turun menjadi 13.433 penderita pada tahun 2023. Tingginya angka kejadian DM setiap tahun di Kota Padang ini menunjukkan perlunya tindakan pencegahan untuk meminimalkan jumlah penderita dan mengurangi dampak komplikasi yang ditimbulkan (Ayunityas 2024).

Angka kejadian diabetes melitus (DM) yang terus meningkat setiap tahun berkaitan dengan efektivitas penatalaksanaan yang dijalankan oleh penderita. Pengelolaan DM didasarkan pada empat pilar utama, yaitu edukasi, diet, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis. Keempat aspek ini diterapkan pada semua jenis DM, termasuk DM tipe 2, dan memerlukan konsistensi agar pengelolaan penyakit dapat berjalan optimal (Simamora et al., 2021).

Salah satu aspek penting dalam pengelolaan Diabetes Melitus (DM) adalah kepatuhan terhadap diet. Penderita DM perlu memahami berbagai faktor yang memengaruhi kepatuhan ini guna menjaga kestabilan kadar gula darah. Kepatuhan terhadap diet berperan krusial dalam keberhasilan pengendalian DM tipe 2, yang meliputi penerapan prinsip 3J yaitu jumlah, jadwal, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Ketidakepatuhan dalam menjalankan pola makan yang dianjurkan dapat mengakibatkan kadar gula darah tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular, nefropati, neuropati, dan retinopati. (Maulidya, 2024).

Prinsip jumlah dalam konteks kepatuhan diet bagi DM tipe 2 sangat penting untuk pengelolaan kesehatan yang efektif. Prinsip ini menekankan pada pengaturan dan pengendalian jumlah makanan yang dikonsumsi, yang

berperan krusial dalam menjaga kadar gula darah tetap stabil. Penderita DM tipe 2 perlu memperhatikan asupan kalori, karena kelebihan kalori dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan fluktuasi kadar glukosa dalam darah. Oleh karena itu, penting bagi penderita DM tipe 2 untuk memahami ukuran porsi yang tepat untuk setiap jenis makanan. Mengonsumsi makanan dalam porsi yang sesuai tidak hanya membantu mencegah konsumsi berlebihan, tetapi juga memastikan bahwa tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan tanpa melebihi batas yang dapat ditoleransi. Selain itu frekuensi makan juga merupakan aspek penting dari prinsip jumlah.

Jadwal dalam konteks kepatuhan diet bagi penderita DM tipe 2 merujuk pada pengaturan waktu dan frekuensi makan yang terstruktur untuk membantu individu mengelola asupan makanan mereka secara efektif. Penetapan jadwal makan yang konsisten sangat penting karena dapat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah. Dengan memiliki waktu makan yang teratur, penderita DM dapat menghindari fluktuasi yang tajam dalam kadar glukosa, yang sering kali terjadi akibat makan tidak teratur atau berlebihan. Jadwal ini biasanya mencakup tiga kali makan utama sarapan, makan siang, dan makan malam serta beberapa camilan sehat di antara waktu makan (Prabowo et al., 2021).

Kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 mengacu pada pengaturan dan pengendalian asupan makanan guna mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Prinsip ini sangat krusial, karena kelebihan kalori dapat memicu fluktuasi kadar gula darah yang tidak terkontrol, sehingga memperburuk kondisi penyakit. Dalam penerapannya, pemahaman mengenai

porsi yang tepat untuk setiap jenis makanan menjadi hal utama agar penderita dapat menghindari konsumsi berlebihan yang berisiko terhadap kesehatan (Maulidya, 2024).

Pelaksanaan diet Diabetes Mellitus sangat dipengaruhi oleh motivasi dari dalam diri penderita DM. Motivasi yang rendah akan dapat mempengaruhi pola makan yang salah sehingga menyebabkan obesitas, yang akhirnya mengakibatkan kenaikan kadar glukosa darah. Kepatuhan diet dalam perencanaan makan banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain seperti pendidikan, dukungan keluarga, motivasi, perubahan model terapi, modifikasi faktor lingkungan dan sosial, serta meningkatkan interaksi profesional tenaga kesehatan dengan pasien. Motivasi sangat penting peranannya karena dengan motivasi mampu membuat seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan terutama dalam menjalankan kepatuhan diet terapi diet yang efektif pada pasien DM tergantung bagaimana motivasi penderita melakukan diet DM mengubah gaya hidup dengan menjalankan diet teratur (Amaliyah, 2024).

Motivasi adalah dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam hal menjaga kesehatan. Pasien dengan motivasi tinggi cenderung memiliki tingkat kepatuhan lebih baik dalam menjalankan diet yang dianjurkan. Hal ini berdampak positif terhadap pengendalian kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang. Sebaliknya, kurangnya motivasi dapat menyebabkan ketidakpatuhan dalam menjalankan diet yang dianjurkan, sehingga berisiko meningkatkan kadar gula darah yang tidak terkontrol. Jika

kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, pasien lebih rentan mengalami berbagai komplikasi, seperti neuropati diabetik, retinopati, nefropati, hingga penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk meningkatkan motivasi pasien dalam menjaga pola makan yang sesuai dengan rekomendasi medis. Dengan adanya motivasi yang kuat dan dukungan yang memadai, pasien Diabetes Melitus tipe 2 dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan mengurangi risiko komplikasi yang berbahaya (Ismail et al., 2024).

Berdasarkan laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 dalam edisi buku 2024, Puskesmas Belimbing tercatat sebagai fasilitas kesehatan dengan jumlah penderita DM tertinggi di Kota Padang, yaitu sebanyak 1.058 pasien (Ummah, 2024). Angka ini sama dengan jumlah penderita DM yang tercatat pada tahun 2022, yang juga mencapai 1.058 pasien. Konsistensi jumlah kasus DM dalam dua tahun terakhir menunjukkan bahwa permasalahan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit ini masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Salah satu faktor yang berperan penting dalam keberhasilan pengelolaan DM adalah tingkat motivasi pasien dalam menjalani pola hidup sehat, terutama dalam kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan. Pasien dengan motivasi tinggi cenderung lebih disiplin dalam menjaga pola makan dan menghindari makanan yang dapat memperburuk kondisi, sementara pasien dengan motivasi rendah lebih rentan terhadap ketidakpatuhan diet, yang dapat berdampak pada meningkatnya risiko komplikasi.

Berdasarkan hasil penelitian Yulia (2024) yang berjudul Hubungan motivasi diri dan kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 di dapatkan hasil pada 42 responden DM tipe 2 dengan hasil 64,3% memiliki motivasi sedangkan hanya 35,7% yang tidak termotivasi dan yang memiliki kepatuhan terhadap diet sebanyak 61,9% dan yang tidak patuh 38,1 % dengan hasil adanya hubungan antara motivasi dan kepatuhan diet (Nurmala Datuela et al., 2024). Penelitian lainnya oleh Lestari (2024) yang berjudul hubungan kepatuhan diet dengan motivasi pasien DM tipe 2 ada hubungan antara motivasi, dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 dengan nilai($p=0,001$) (lestari et al., 2024). Selanjutnya penelitian oleh Nurilita rossa (2023) yang berjudul Hubungan motivasi terhadap kepatuhan pengobatan pada penderita DM tipe 2 di dapatkan hasil Sebagian besar responden memiliki motivasi yang baik sebanyak 33 orang (52,4%), hampir setengah responden memiliki kepatuhan pengobatan kategori rendah sebanyak 23 orang (36,5%), terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap kepatuhan pengobatan pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$) (Rossa and Fayasari, 2023).

Penelitian ini akan dilakukan disalah satu puskesmas dikota padang yaitu di Puskesmas Belimbing yang terletak di Jl. Jeruk 3 No.39, Kuranji, Kec. Kuranji, Kota Padang. Puskesmas Belimbing merupakan salah satu tempat pelayanan Kesehatan yang berperan dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif bagi masyarakat. Puskesmas ini memiliki berbagai program kesehatan, termasuk Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang

bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit tidak menular seperti DM.

Sebagai pusat layanan kesehatan masyarakat, Puskesmas Belimbing menyediakan pemeriksaan, pemantauan kadar gula darah, edukasi gizi, serta terapi farmakologis dan non-farmakologis bagi pasien diabetes. Selain itu, puskesmas ini juga aktif dalam penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan diabetes yang tepat. Tersedianya program Prolanis dan edukasi gizi, angka kejadian diabetes mellitus tetap menjadi yang tertinggi di wilayah ini. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat kepatuhan pasien terhadap pola hidup sehat, kurangnya motivasi dalam menerapkan anjuran diet, serta masih adanya kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat dalam masyarakat.

Berdasarkan hasil survei awal di Puskesmas Belimbing, angka kejadian DM dalam tiga bulan terakhir, dari November 2024 hingga Januari 2025, mencapai 240 kasus. Rinciannya, terdapat 55 kasus pada November, meningkat menjadi 103 kasus pada Desember, dan kembali menurun menjadi 82 kasus pada Januari 2025.

Berdasarkan data yang diperoleh pada 17–18 Februari 2025 melalui pembagian kuesioner kepada 10 responden yang terdiagnosis Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Belimbing, hasil survei menunjukkan bahwa 4 responden (40%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 6 responden (60%) berjenis kelamin perempuan. Dari total responden, 6 orang (60%) memiliki

tingkat kepatuhan diet yang tidak patuh akibat berbagai kendala, seperti dalam tujuh hari terakhir mereka cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, termasuk beras dan kentang, tidak mengonsumsi buah dan sayuran, serta mengonsumsi karbohidrat setiap hari. Sebaliknya, 4 responden (40%) menunjukkan kepatuhan diet yang baik dengan menjaga pola makan sesuai anjuran, seperti rutin mengonsumsi sayuran setiap hari, mengonsumsi buah secara teratur, serta menghindari makanan berlemak, terutama makanan yang digoreng atau digoreng berulang kali.

Sedangkan, berdasarkan hasil survei awal terkait motivasi, ditemukan bahwa 7 pasien (70%) lainnya memiliki motivasi yang rendah disebabkan karena tidak merasa bersalah jika memakan makanan yang tidak sehat, dan tidak konsisten dalam mengatur pola makan serta kebanyakan pasien tidak konsisten dalam mengatur pola makan. Sedangkan 3 pasien (30%) memiliki motivasi yang tinggi dalam menjalankan diet, Pasien dengan motivasi tinggi memiliki kesadaran akan pentingnya motivasi terhadap kepatuhan diet seperti mengontrol makanan yang dikonsumsi merupakan hal penting agar selalu sehat, merasa malu pada diri sendiri jika tidak mengontrol makanan serta merasa bersalah jika tidak makan makanan sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan yang menangani program DM di Puskesmas Belimbing Kota Padang, masih banyak pasien yang kesulitan mematuhi diet yang dianjurkan meskipun edukasi telah diberikan secara rutin. Faktor utama yang mempengaruhi kepatuhan diet adalah rendahnya motivasi pasien serta kebiasaan makan yang sulit diubah. Banyak

pasien yang masih beranggapan bahwa diabetes hanya perlu dikendalikan dengan obat tanpa harus mengubah pola makan secara ketat. Selain itu, beberapa pasien merasa belum mengalami komplikasi serius, sehingga kurang memiliki urgensi untuk mengikuti anjuran diet dengan baik. Petugas menyampaikan bahwa pasien dengan motivasi tinggi cenderung lebih disiplin menjalani diet, sementara pasien dengan motivasi rendah lebih sering mengonsumsi makanan yang tidak sesuai anjuran. Pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat, gula, dan lemak yang telah terbentuk sejak lama menjadi salah satu kendala utama dalam menjalankan diet sehat. Selain itu, kurangnya pemantauan dan evaluasi berkelanjutan membuat pasien kehilangan motivasi setelah edukasi diberikan. Tanpa adanya tindak lanjut yang terstruktur, pasien merasa kurang diawasi dan tidak memiliki target yang jelas dalam menjalankan diet. Kesulitan dalam mengontrol pola makan ini turut berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian DM di Puskesmas Belimbing. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang lebih interaktif, pendampingan berkelanjutan, serta pendekatan untuk meningkatkan motivasi pasien dalam menjalankan diet dan mencegah komplikasi akibat DM.

Berdasarkan uraian di atas Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan motivasi dengan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Hubungan motivasi dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya Hubungan motivasi dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi kepatuhan diet pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025
- b. Diketuainya distribusi frekuensi motivasi pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025
- c. Diketuainya hubungan motivasi dengan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Bagi Peneliti Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengaplikasikan metodologi penelitian, Khususnya dibidang Keperawatan

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan perspektif yang lainnya

2. Praktis

a. Peneliti Bagi Institusi Tempat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dapat sebagai masukan bagi petugas kesehatan di dalam pemberian motivasi dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas belimbing kota padang Tahun 2025

b. Institusi Pendidikan

Sebagai bahan dalam proses pembelajaran bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi perpustakaan.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan motivasi dengan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025. Variabel independen motivasi dan variabel dependen kepatuhan diet. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif pendekatan analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik non probability* sampling dengan metode *accidental sampling* yaitu dengan cara memilih keseluruhan individu yang sudah ditemui yang memiliki kriteria inklusi. Penelitian telah dilakukan pada bulan Februari hingga agustus 2025. Pengumpulan data dilaksanakan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tanggal 02 juni S/d 16 juni. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan observasi untuk mendapatkan informasi. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *chi-square* $p = (0,05)$.