

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus yaitu penyakit suatu metabolik yang menyebabkan peningkatan gula darah, akibat gangguan pengeluaran hormon insulin, ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin secara optimal, atau keduanya sekaligus (PERKENI, 2021). Penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang serius, termasuk penyakit kardiovaskular, nefropati, neuropati, dan retinopati, yang dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan beban ekonomi Masyarakat (Huang *et al.*, 2025).

Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit kronis tidak menular yang tidak dapat disembuhkan dan dapat mengakibatkan komplikasi akut dan kronis serta berdampak pada kualitas hidup pasien (Husna dan Mumtaz, 2024). Diabetes tipe 2 ditandai oleh hiperglikemia yang berkelanjutan dan komplikasi yang serius, seperti penyakit jantung dan gangguan sistemik lainnya. Meskipun ketersediaan perawatan medis, banyak pasien yang kesulitan mengelola penyakit ini secara efektif, yang berakibat pada rendahnya status gizi dan kemampuan individu untuk menjaga kesehatan (Yuliyati dan Febriani, 2021).

- Ketidak patuhan terhadap pengelolaan diri diabetes, termasuk diet dan aktivitas fisik, berkontribusi pada buruknya hasil Kesehatan (Haskas dan Restika, 2020). Berdasarkan data Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) di Indonesia ada 9,1 juta penderita diabetes pada tahun 2015, dengan perkiraan menjadi 21,3 juta pada tahun 2030.

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2025 mengungkapkan bahwa 588,7 jutaan orang terdiagnosis dengan diabetes pada tahun 2024, dan angka ini diperkirakan mencapai 852,5 juta pada tahun 2050. Indonesia menempati urutan ke-5 dengan jumlah pasien diabetes yang paling banyak, yaitu 20,4 juta jiwa pada penduduk umur 20-79 tahun (IDF, 2025).

Di Indonesia, laporan profil diabetes menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus meningkat. “Profil Diabetes di Indonesia” mencatat bahwa prevalensi diabetes melitus tipe 2 nasional diperkirakan mencapai 9,19 % di tahun 2020 ($\pm$ 18,69 juta kasus) dan akan meningkat menjadi 16,09 % pada tahun 2045 dengan prediksi hingga 40,7 juta kasus (Medisage, 2022). CloudFront Dokumen kebijakan Kemenkes juga menyebut bahwa Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita diabetes yang besar dan sbagian besar individu yang menderita masih belum mendapatkan diagnosis serta belum dalam pengendalian optimal (Kemenkes RI, 2024).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwasanya angka kejadian diabetes melitus di Indonesia berdasarkan ketetapan dokter pada seluruh kelompok umur paling banyak ditemukan di DKI Jakarta (3,1%) dan paling sedikit di Papua (0,2%). Selain itu, tingkat prevalensi penyakit ini pada penduduk usia 15 tahun ke atas secara nasional tercatat sebesar 2,2%. Bengkulu menempati posisi ke tujuh dengan jumlah 1,4% (Kemenkes RI, 2023).

Profil Laporan riwayat kasus diabetes melitus pada tahun 2024 telah didokumentasikan secara resmi oleh pihak Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

(DM) yang perlu diperhatikan tercatat sebanyak 2.691 orang, dengan 2.440 orang (90,7%) di antaranya telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Jika ditinjau per kecamatan, jumlah kasus tertinggi ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar, yakni sebanyak 273 penderita diabetes, dengan tingkat cakupan pelayanan sebesar 100% dan sebanyak 257 penderita terdaftar di Puskesmas Sukamerindu pada tahun itu, menjadikannya fasilitas kesehatan dengan jumlah kasus diabetes melitus terbanyak kedua (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2024).

Angka tersebut menempatkan Puskesmas Sawah Lebar sebagai salah satu fasilitas kesehatan dengan beban kasus diabetes melitus tertinggi di kota Bengkulu. Kondisi ini mengindikasikan masih tingginya risiko tingkat glukosa dalam darah pada individu yang mengalami diabetes di wilayah tersebut meskipun pelayanan kesehatan sudah berjalan optimal. Faktor perilaku *self-management* yang belum baik, status gizi yang kurang seimbang, serta gaya hidup masyarakat yang cenderung sedentari dapat menjadi penyebab tingginya angka kasus diabetes melitus di wilayah ini. Oleh karena itu, Puskesmas Sawah Lebar ditetapkan sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah pasien diabetes melitus tertinggi (Dinkes Bengkulu Kota, 2024).

Terdapat dua kategori pemicu diabetes melitus tipe 2, yaitu variabel tetap (riwayat genetik, umur, dan jenis kelamin) serta variabel yang dapat dimodifikasi (pola makan, obesitas, aktivitas fisik, dan kebiasaan harian). Hasil temuan ilmiah mengindikasikan bahwasanya kurangnya aktivitas tubuh

yang disertai konsumsi tinggi gula dan lemak memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatannya risiko penyakit tersebut (Sari & Adelina, 2020). Selain itu, faktor seperti usia di atas 45 tahun, obesitas, dan hipertensi juga terbukti meningkatkan peluang terjadinya diabetes Melitus (Hasibuan *et al.*, 2022).

Self-managemenent merupakan aktivitas yang dilakukan individu untuk menjaga kondisi kesehatannya dan mencegah komplikasi penyakit melalui pengaturan perilaku sehat seperti pengelolaan nutrisi, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. (Pramitra dan Sholihah, 2025) menyatakan bahwa *self-management* merupakan kemampuan seseorang dalam menangani penyakit yang dialaminya secara aktif. Berbagai Penelitian mengindikasikan bahwa penerapan *self-management* yang baik berhubungan signifikan dengan pengendalian Tingkat gula darah dan pengurangan risiko komplikasi pada pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian (Hidayah, 2019) membuktikan pasien yang memiliki perilaku manajemen diri yang baik menunjukkan kadar gula darah yang lebih terkontrol dibandingkan dengan pasien yang memiliki manajemen diri yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan temuan (Luthfa dan Fadhilah, 2019) mengenai peran vital manajemen diri dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes. Oleh sebab itu, intervensi *self-management* memegang peranan esensial dalam skema pengobatan dan peningkatan derajat kesehatan penderita diabetes melitus tipe 2 (Samsuddin *et al.*, 2025).

Status gizi menjadi faktor kunci dalam pengendalian glikemik pada individu yang mengalami Diabetes Melitus Tipe 2. Pasien dengan tingkat gizi

berlebih seperti overweight atau obesitas cenderung mengalami resistensi insulin yang lebih tinggi, sehingga kendali gula darah menjadi sulit meskipun pengobatan sudah dijalani. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa status gizi (IMT / komposisi tubuh) dan pola makan terkait dengan tingkat glukosa dalam darah pada pasien yang menderita diabetes melitus (Pramitra dan Sholihah, 2025) .

Kadar gula darah sebagai indikator utama kontrol diabetes melitus merupakan outcome kritis untuk menilai keberhasilan manajemen diabetes melitus. Jika kadar gula darah tidak terkontrol dalam jangka panjang, risiko komplikasi kronis meningkat (Angelina et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk menilai bagaimana status gizi dan perilaku manajemen diri berperan penting dalam pengendalian terhadap gula darah pada pasien diabetes melitus.

Berdasarkan survei awal kegiatan yang dilaksanakan di area kerja Puskesmas Sawah Lebar pada 10 orang didapatkan yang mengalami Diabetes Melitus yaitu 10 orang, dengan kadar gula darah terkontrol atau Sebanyak 4 orang memiliki kadar gula darah di bawah 200 mg/dL, sementara 6 orang lainnya menunjukkan kadar gula darah yang tidak terkontrol, yaitu $\geq$ 200 mg/dL. Selain itu wawancara juga dilakukan untuk mengetahui Perilaku *Self-Management* dan status gizi didapatkan perilaku *Self-Management* 3 dari 10 responden berkategori baik dan 7 dari 10 responden berkategori cukup dan status gizi 3 dari 10 berkategori normal, 4 dari 10 responden berkategori sebanyak 3 dari 10 responden memiliki berat badan berlebih dan tergolong dalam kategori obesitas tingkat 1.

Berdasarkan hal tersebut maka, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku *Self-Management* Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana "Hubungan Perilaku Manajemen Diri dan Status Gizi Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Perilaku *Self-Management* Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin dan lama menderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.
- b. Diketahui gambaran perilaku *self-management* pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.
- c. Diketahui gambaran status gizi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.

- d. Diketahui gambaran Kadar Gula Darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026
- e. Diketahui hubungan perilaku *self-management* dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.
- f. Diketahui hubungan antara status gizi dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan, temuan dalam riset ini dapat memberikan kontribusi teoritis serta rujukan ilmiah bagi mahasiswa maupun tenaga pengajar pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Fokus utamanya mencakup pendalaman materi mengenai pengaruh penerapannya *self-management* dan status gizi terhadap pengendalian kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Bagi Puskesmas Sawah Lebar

Studi diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta acuan dalam perencanaan program edukasi dan intervensi gizi untuk meningkatkan perilaku *self-management* serta meningkatkan status gizi pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sawah.

3. Lebar. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dampak perilaku manajemen diri dan status gizi terhadap kadar gula darah pada individu yang menderita Diabetes Melitus Tipe 2.

1.5 Keaslian Penelitian

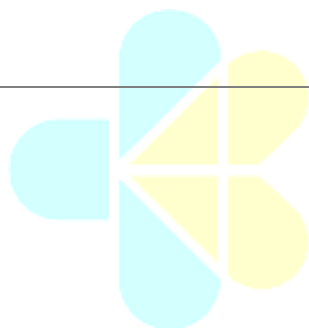
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Desain	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Hidayah., (2019)	Hubungan Perilaku <i>Self-Management</i> Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku <i>self-management</i> dengan kadar gula darah pada pasien diabetis melitus Tipe 2. Penerapan <i>self-management</i> yang baik berperan penting dalam pengendalian kadar gula darah.	Persamaan: 1. Sama-sama meneliti hubungan perilaku <i>self-management</i> pada pasien diabetse melitus Tipe 2 2. Menggunakan pendekatan cross sectional Perbedaan: 1. Tidak menilai status gizi, variabel status gizi sebagai variabel bebas 2. Selain itu penelitian Hidayah hanya fokus pada usia 56–70 tahun,
2	Maylina, (2025)	Hubungan <i>Self Care Management Terhadap Quaility Of Life</i> Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pasar Rebo	<i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self care management</i> dengan <i>quality of life</i> pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. Semakin baik penerapan	Persamaan: 1. Seluruh penelitian membahas pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sebagai subjek penelitian. 2. Menggunakan kualitas hidup (<i>quality of life</i>) sebagai variabel dependen. 3. Desain penelitian yang digunakan

No	Nama penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Desain	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
				<i>self care management</i> yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, kepatuhan minum obat, dan perawatan kaki, maka semakin baik pula kualitas hidup pasien.	sebagian besar adalah kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Perbedaan: 1. Variabel independen berbeda, yaitu: • Penelitian terdahulu menggunakan <i>self empowerment</i>, <i>aktivitas fisik</i>, dan <i>self management</i>. • Penelitian ini menggunakan <i>self care management</i> secara menyeluruh. 2. Instrumen penelitian berbeda, baik pada kuesioner <i>self care/self management</i> maupun alat ukur kualitas hidup. 3. Lokasi dan waktu penelitian berbeda, sehingga karakteristik responden dan kondisi lingkungan tidak sama.
3	Novia et al., (2020)	Hubungan Diabetes <i>Self Management Education</i> Dengan Status Gizi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	<i>Cross sectional</i> .	Ada hubungan signifikan antara DSME dan status gizi; $p = 0,041$ dan koefisien korelasi Spearman = 0,460 hubungan kategori sedang dan bersifat positif, artinya semakin baik DSME maka	Persamaan: 1. Sama-sama meneliti pasien diabetes melitus Tipe 2. Menggunakan desain <i>cross sectional</i>. 3. Memakai variabel perilaku <i>self-management</i> sebagai faktor utama. Perbedaan: 1. Penelitian hanya menilai hubungan <i>Self</i>

No	Nama penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Desain	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
				semakin baik status gizi	<i>Management</i> dengan status gizi, sedangkan penelitian ini menilai status gizi dan kadar gula darah. 2. Variabel terikat penelitian terdahulu adalah status gizi, penelitian ini adalah kadar gula darah.
4	Pramitra dan Sholihah., (2025)	Hubungan Beban Glikemik Dan Imt Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	<i>cross-sectional.</i>	Terdapat hubungan positif signifikan antara beban glikemik dan kadar gula darah ($p=0,000$; $r=0,68$) serta antara IMT dan kadar gula darah ($p=0,000$; $r=0,512$). Semakin tinggi BG dan IMT maka semakin tinggi kadar gula darah.	Persamaan: 1. Sama-sama meneliti pasien diabetes melitus tipe 2. 2. Sama-sama menggunakan desain <i>cross-sectional</i>. 3. Sama-sama menganalisis hubungan variabel nutrisi/status gizi dengan kadar gula darah. Perbedaan: 1. Penelitian terdahulu meneliti beban glikemik dan IMT, sedangkan penelitian ini meneliti perilaku <i>self-management</i> dan status gizi. 2. Penelitian terdahulu menggunakan indikator GDP (gula darah puasa), sedangkan penelitian ini dapat menggunakan GDS
5	Oluwaseun et al., (2024)	Penilaian Status Gizi dan Kontrol Glikemik pada Pasien Diabetes	<i>Cross-sectional</i>	Mayoritas responden mengalami kelebihan berat badan (62,6%)	Persamaan: 1. Sama-sama meneliti status gizi. 2. Sama-sama meneliti gula darah.

No	Nama penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Desain	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
		Tipe 2 yang Berobat di Klinik Rumah Sakit Wesley Guild		dan obesitas abdominal (76,9%). Sebanyak 42,9% memiliki kadar gula darah puasa di atas target (>7 mmol/L). Studi menyimpulkan bahwa status gizi (IMT & WHR) berhubungan kuat dengan kontrol glikemik semakin buruk status gizi, semakin buruk kontrol gula darah.	3. Sama-sama menggunakan <i>cross-sectional</i> . Perbedaan: 1. Tidak meneliti self-management. 2. Lokasi Nigeria, populasi berbeda. 3. Variabel lebih fokus pada antropometri dan glikemik



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu