

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) adalah suatu sindrom yang mengganggu metabolisme, ditandai dengan tingginya kadar gula darah akibat kurangnya produksi insulin, berkurangnya efektifitas insulin, atau kombinasi dari keduanya. Keberhasilan pengobatan di rumah sakit maupun di lingkungan rumah akan menjadi tidak berarti tanpa dukungan dari keluarga. Diabetes mellitus (DM) adalah satu penyakit yang terus meningkat angka kejadian diseluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang, sehingga DM dianggap sebagai isu kesehatan serta penyakit global yang berdampak pada masyarakat. (1)

Diabetes melitus tipe 2 adalah masalah metabolisme dalam sistem endoktrin yang ditandai oleh ketidaksesuaian kadar gula darah. Penyakit ini dapat dihindari dengan mengubah pola hidup dan kebiasaan makan menjadi lebih sehat dan seimbang, seperti mengikuti diet 3J (jumlah, jenis, dan waktu makan). (2)

Pada awalnya, penyakit diabetes melitus tipe 2 muncul dari sel beta yang mengalami masalah dalam memproduksi insulin, yang berarti insulin tidak dapat mengimbangi resistensi yang ada. Resistensi insulin muncul karena terganggunya beberapa jalur seluler yang mengakibatkan penurunan reaksi atau sensitivitas sel-sel di jaringan perifer, terutama pada otot, hati, dan jaringan lemak terhadap insulin. Di tahap awal penyakit ini, penurunan sensitivitas insulin memicu sel- β untuk berfungsi secara berlebihan demi meningkatkan sekresi insulin sebagai upaya untuk menjaga kadar gula darah tetap normal. (3)

Tujuan utama dari pengobatan Diabetes Mellitus adalah untuk mencegah dan mengurangi komplikasi baik yang

bersifat akut maupun kronis. Keberhasilan pengobatan Diabetes Mellitus sangat tergantung pada apakah pasien dapat memulai dan melaksanakan tindakan secara mandiri melalui kegiatan perawatan diri atau yang dikenal sebagai manajemen perawatan diri. Kemampuan pasien Diabetes Mellitus dalam menjalankan kebiasaan perawatan diri yang benar dan efektif sangat berkaitan dengan tingkat morbiditas dan mortalitas serta memiliki dampak yang nyata pada produktivitas dan kualitas hidup mereka. Salah satu elemen penting dalam manajemen perawatan diri pada pasien diabetes mellitus adalah pengaturan pola makan atau manajemen diet. Pola makan yang tidak sesuai bisa menyebabkan pengendalian kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 menjadi buruk. (4)

Hiperglikemia yang parah dapat menyebabkan gejala seperti sering berkemih, rasa haus yang berlebihan, nafsu makan meningkat, penurunan berat badan yang tidak wajar, kelelahan, dan penurunan produktivitas, serta gangguan penglihatan dan peningkatan resiko infeksi, baik ketoasidosis atau nonketoasidosis. Hiperglikemia yang berlangsung lama juga memengaruhi sekresi dan atau fungsi insulin dan berhubungan dengan kerusakan yang terjadi dalam jangka waktu lama serta masalah penglihatan. IDF (Federasi Diabetes Internasional). Melaporkan bahwa di Asia, Indonesia menempati urutan ketujuh sebagai negara dengan penderita diabetes, dengan jumlah prevalensi sebesar 8,5 juta. Diperkirakan jumlah individu yang mengalami diabetes di Indonesia akan naik menjadi 14,1 juta pada tahun 2035. (5)

Konsep diet 3J adalah sebuah terapi yang berfokus pada pengaturan waktu makan, porsi makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh mereka yang menderita DM. Sasaran dari terapi ini adalah untuk membantu penderita DM dalam mengatur dan menjaga kadar gula darah agar mendekati angka normal melalui

keseimbangan dalam pola makan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai kesehatan tentang diet 3J sebagai salah satu metode untuk menstabilkan kadar gula darah pada kelompok penderita DM tipe 2. (6)

Menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), orang yang didiagnosis menderita diabetes melitus tertinggi berada di rentang umur 65 hingga 74 tahun di provinsi Sulawesi Selatan dengan prevalensi mencapai 5,4% dan mengalami kenaikan sebesar 1,7%. Berdasarkan laporan tahunan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, di Kota Makassar tercatat 4.530 kasus diabetes melitus pada tahun 2021, dan pada tahun 2022, angka tersebut meningkat menjadi 7.340 kasus. (7)

Organisasi Kesehatan Dunia, atau WHO, memperkirakan bahwa lebih dari 346 juta individu di seluruh dunia menderita diabetes melitus (DM). Tanpa adanya intervensi, angka ini diperkirakan akan meningkat lebih dari dua kali lipat pada tahun 2030. Sekitar 80% kematian akibat DM terjadi di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Diabetes bisa mengakibatkan kematian dini di seluruh dunia. Penyakit ini juga merupakan penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi Federasi Diabetes Internasional (IDF) memperkirakan bahwa pada tahun 2019, setidaknya ada 463 juta individu berusia antara 20-79 tahun di seluruh dunia yang mengalami diabetes, yang mewakili prevalensi sebesar 9,3% dari total populasi dikelompokkan usia yang sama. Menurut jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes pada tahun 2019 adalah 9% untuk Perempuan dan 9,65% untuk laki-laki. Diperkirakan bahwa prevalensi diabetes akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia penduduk, menjadi 19,9% atau sekitar 111,2 juta orang pada rentang usia 65-79 tahun. Angka ini diprediksi akan terus

bertambah hingga mencapai 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. (1)

Statistik terkini berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2021 mengenai prevalensi diabetes berdasarkan puskesmas di provinsi Sulawesi Selatan melaporkan jumlah kasus diabetes pada tahun 2021 mencapai 190.173 kasus, dan mencapai angka tertinggi jumlah kasus terlihat di kota makassar. (8)

Berdasarkan data dari Buku Registrasi Puskesmas Pampang Kota Makassar pada tahun 2022, menunjukkan bahwa jumlah pasien Diabetes Melitus sebanyak 1.280, dan pada tahun 2023 sebanyak 840 penderita Diabetes Melitus, sedangkan jumlah pasien pada bulan oktober tahun 2023 sebanyak 80 penderita Diabetes Melitus yang berobat atau berkunjung di Puskesmas Pampang.(9)

Berdasarkan urian diatas, dibutuhkan kemampuan untuk mengelolah kasus Diabetes melitus secara tepat dan cepat sehingga penulis tertarik untuk mengetahui dan memahami penyakit Diabetes Melitus melalui Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Diet 3j Untuk Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Type 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang Kota Makassar”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Sejauh mana penerapan diet 3J dapat membantu mengendalikan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan diet 3J (jadwal, jumlah, dan jenis makanan) terhadap kestabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada Tn. A dengan diabetes melitus
- b. Menetapkan Diagnosa Keperawatan
- c. Merencanakan Intervensi Keperawatan
- d. Melakukan Implementasi Keperawatan
- e. Melakukan Evaluasi dari hasil Implementasi keperawatan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, gizi, dan kesehatan masyarakat terkait penerapan diet 3J pada pasien diabetes melitus tipe 2.
- b. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji hubungan antara pola makan (jadwal, jumlah, dan jenis makanan) dengan kestabilan kadar glukosa darah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pasien: Memberikan informasi dan motivasi mengenai pentingnya kepatuhan diet 3J untuk membantu mengendalikan kadar glukosa darah.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan: Menjadi bahan masukan dalam memberikan edukasi diet dan perawatan mandiri bagi pasien diabetes melitus tipe 2.
- c. Bagi Institusi Kesehatan: Menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun program edukasi gizi dan pola makan pasien diabetes melitus.

- d. Bagi Peneliti: Menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian terkait manajemen diet 3J pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2.