

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Diabetes Melitus (DM) menjadi salah satu isu kesehatan paling serius di dunia saat ini. Penyakit ini dapat berakibat fatal dan terkait erat dengan berbagai komplikasi serius seperti kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Ikhsanto, 2020). Diabetes Melitus termasuk dalam kelompok penyakit hiperglikemia yang disebabkan oleh kurangnya insulin. Banyak orang yang tidak menyadari jika mengidap DM sampai mengalami komplikasi yang serius (Decroli, 2021). Berdasarkan laporan *Internasional Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2019, diperkirakan ada sekitar 439 juta orang yang menderita diabetes melitus dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat menjadi 578 juta orang pada tahun 2030 dan bahkan mencapai 700 juta orang didunia yang terkena penyakit DM pada tahun 2045 (Ramadhani et al., 2020).

Diabetes Melitus merupakan penyakit yang tidak menular, tapi kemungkinan besar penyakit ini penyakit keturunan. Penyakit ini tidak bisa disembuhkan tapi bisa dikontrol dengan agar gula darah normal dan tidak menimbulkan komplikasi yang lebih parah, maka penderita harus memperhatikan kondisi, memperhatikan pola hidup, memperhatikan makanan yang disaji setiap harinya, memperhatikan diit, kurang aktifitas fisik dan olahraga, serta kurang rutin dalam memeriksa kadar gula darah dan kurang dalam perilaku perawatan diri pada dirinya (Kristina, 2021). Prevelensi pencegahan DM masih merupakan tantangan yang sulit karena keterbatasan pengetahuan mengenai proses metabolisme, genetika, dan imunologi dalam perkembangan penyakit ini. Menurut Organisasi

Kesehatan Dunia (WHO). Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis dengan tingkat kematian global yang cukup tinggi setelah penyakit kardiovaskular (Ramadhani et al., 2019)

Pada tahun 2023, diperkirakan jumlah penderita DM di Indonesia akan mencapai sekitar 21,3 juta orang, menjadikannya salah satu dari empat negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi (Kristina, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 di Indonesia, terdapat sekitar 10 juta orang yang menderita diabetes melitus dan 17,9 juta orang yang berisiko terkena penyakit ini (Riskesdas, 2020). Hasil Riskesdas Nasional (2020) menunjukkan prevalensi DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter. Pada kelompok usia sekitar 15 tahun adalah 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi Diabetes Melitus pada populasi yang berusia sekitar 15 tahun dalam hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun, dalam hasil pemeriksaan gula darah, terdapat peningkatan dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 25% dari populasi mengalami diabetes melitus (Kristina, 2021).

Prevalensi diabetes melitus juga menunjukkan perbedaan antara jenis kelamin, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan sebesar 1,78% dibandingkan dengan laki-laki yang sebesar 1,21%. Prevalensi diabetes melitus juga meningkat seiring bertambahnya usia, mencapai 6,3% pada kelompok usia 55-64 tahun (Fandinata & Ernawati, 2021). Prevalensi DM Jawa Tengah menjadi juga mengalami kenaikan setiap tahunnya, Dinas Kesehatan (Dinkes) Jawa Tengah melaporkan terdapat 13,6% pasien DM pada tahun 2013, pada tahun 2014 tahun 2015 kembali meningkat menjadi 14,96%, dan pada tahun 2015 kembali meningkat

menjadi 16,69% (Dinkes Jateng, 2015). Prevelensi DM di Kabupaten Kendal mencapai 2.954 orang. Jumlah tersebut membuat DM menjadi kasus penyakit tidak menular (PTM) keduanya tertinggi setelah kasus Hipertensi (Ph et al., 2019)

Pencegahan dan pengendalian diabetes melitus perlu difokuskan pada faktor risiko yang dapat dikontrol, seperti pemeriksaan kadar gula darah, menjalani aktivitas fisik, dan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran (Fandinata & Ernawati, 2021). Salah satunya manajemen *Self care* menunjukkan bahwa salah satu yang penting untuk mengetahui perawatan diri yang bisa mengontrol kondisi diabetes melitus, pada tindakan perawatan diri yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Pelaksanaan perawatan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk budaya, nilai-nilai sosial individu atau keluarga, pengetahuan tentang perawatan diri, serta kesadaran terhadap pentingnya perawatan diri. Kesehatan jasmani menjadi aspek penting dalam menjalani kehidupan yang sehat. *Self care* melibatkan kegiatan individu yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam menjalani kehidupan, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kesejahteraan individu, baik dalam kondisi sehat maupun sakit, termasuk pada penderita DM (Kristina, 2021)

Self care merupakan tindakan yang membantu mengendalikan gula darah yang dapat menghasilkan kondisi kesehatan yang lebih baik. Dalam *self care*, *caring* merupakan sifat dasar manusia untuk membantu, memperhatikan, mengurus, dan menyediakan bantuan, serta memberikan dukungan kepada individu (Hutahaean, 2021). Penderita DM yang melakukan *self care* dengan memperhatikan dan membantu dirinya dalam menjaga kesehatannya. Peningkatan kadar gula darah dapat dicegah dengan melakukan manajemen *self care* dengan

pengetahuan diet, olahraga, terapi obat, perawatan kaki, dan pemantauan gula darah. Kemampuan dalam menjalankan kebiasaan *self care* yang tepat dan sukses berhubungan erat dengan angka mobilitas dan mortalitas mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup. Namun jika kontrol diabetes yang buruk juga dapat menyebabkan hiperglikemia dalam jangka panjang, yang menjadi pemicu beberapa komplikasi yang serius (Fandinata & Ernawati, 2021).

Pengaruh persepsi yang salah dalam melakukan *selfcare* yaitu kurang pemahaman manfaat diet dan melakukan aktifitas fisik secara tidak teratur, sebagai besar penderita menganggap diet hanyalah sebatas mengurangi makanan-makanan yang manis gula dan menganggap aktifitas fisik hanya untuk kesehatannya, bukan untuk mengontrol kadar glukosa darah (Kristina, 2021). Adapun faktor yang dapat mempengaruhi penerapan manajemen *self care* diabetes melitus yaitu motivasi pasien yang kurang terhadap pelaksanaan manajemen *self care*. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh dari keluarga atau lingkungan masyarakat. Pengetahuan dan dukungan sosial diperlukan dan diintegrasikan dalam program perawatan diri manajemen DM. *Self care* tindakan yang sangat penting untuk pencegahan komplikasi lanjut akut dan kronik dan memerlukan perawatan diri terus menerus (Kristina, 2021)

Menurut Dorothea Orem (1971) Manajemen *self care* merupakan kebutuhan manusia terhadap manusia terhadap kondisi dan perawatan diri sendiri yang penatalaksanaannya dilakukan secara terus menerus dalam upaya mempertahankan kesehatan dan kehidupannya, serta penyembuhan dari penyakit dan mengatasi komplikasi yang ditimbulkan. Orem mengembangkan bahwa definisi keperawatan yang menekankan pada kebutuhan klien tentang perawatan

diri sendiri (*self care*). Manajemen *self care* dibutuhkan oleh setiap individu baik wanita, laki-laki, maupun anak-anak. Ketika *self care* tidak adekuat dan tidak dapat dipertahankan maka akan mengakibatkan terjadinya kesakitan dan kematian (Marzel, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Asnaniar dan Safruddin (2019), menunjukkan bahwa pasien yang *self care* penyakit diabetesnya baik cenderung memiliki kualitas hidup yang tinggi sebanyak 87,5% sedangkan pasien dengan *self care* diabetes kurang, cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah sebanyak 95,6%. Ini menunjukkan bahwa kualitas hidup akan semakin baik apabila dilakukan *self care* dengan baik dan pasien yang mempunyai *self care* kurang memiliki kualitas hidup yang kurang. *Self care* diabetes terdiri dari berbagai kegiatan yang harus dilakukan oleh pasien diabetes adalah pengaturan pola makan, aktivitas fisik atau olahraga, monitoring glukosa darah, dan perawatan kesehatan (Fandinata & Ernawati, 2021).

Komplikasi-komplikasi yang dialami oleh penderita DM dapat dikontrol dengan cara perilaku perawatan diri (*self care*). *Self care* merupakan kemampuan individu atau diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dalam menjaga kesehatannya, meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mencegah terjadinya kecacatan pada anggota tubuh. *Self care* juga bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah sehingga glukosa darah tetap normal dan stabil (Kristina, 2021). *Self care* pada pasien DM sangat dianjurkan karena tindakan yang penting untuk mengendalikan atau mengontrol munculnya terjadinya komplikasi akut dan kronik dan memerlukan perawatan terus menerus.

Self care berhubungan erat dengan angka morbiditas dan mortalitas dan secara signifikan mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup pasien DM.

Dengan tindakan mandiri *self care* secara benar dan tepat dapat membantu pasien dalam mempertahankan gula darah tetap normal (Kristina, 2021). Karena itu manajemen *self care* menjadi tindakan yang sangat penting dalam mengontrol DM yang buruk mengakibatkan hiperglikemia dalam jangka panjang, yang bisa menjadi pemicu beberapa komplikasi yang sangat serius, oleh karena itu *self care* sebagai salah satu management yang penting dalam masalah DM. Beberapa tindakan manajemen *self care* untuk mengontrol kestabilan glukosa darah, manajemen *self care* terdiri dari pengaturan diet, olahraga, terapi obat, perawatan kaki, dan pemantauan gula darah.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang Implementasi perilaku manajemen *self care* pada kelompok usia dewasa penderita Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon. Diharapkan dengan implementasi perilaku manajemen *self care* pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II dapat meningkatkan perawatan diri mandiri dengan membantu pasien dewasa pada DM Tipe II dalam mempertahankan kesehatan sehingga menurunkan angka terjadinya komplikasi.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Implementasi Perilaku Management *self care* pada kelompok usia dewasa Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Pada penelitian ini tujuannya adalah untuk mengetahui gambaran perilaku pada perawatan diri (*Selfcare*) pada kelompok usia dewasa dengan Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui perubahan sikap manajemen diri Diabetes *Self care* Manajemen Edukasi (DSME) pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon.
- b. Untuk mengetahui gambaran kadar Glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan Diabetes *Self care* Manajemen Edukasi (DSME) pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teori

Dapat memberikan pengetahuan tentang manajemen perawatan diri (manajemen *self care*) khususnya untuk kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon untuk dapat mengetahui cara mengontrol kadar gula darah ketika saat gula darah naik atau sewaktu waktu darah melebihi dari batas normal.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Petugas Puskesmas

Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan edukasi dan melakukan tindakan dalam perawatan diri (*self care*) pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II di wilayah kerja Puskesmas pegandon.

b. Di wilayah kerja Puskesmas Pegandon

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk perbandingan informasi dalam melakukan gambaran perawatan diri pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon.

c. Klien dan Keluarga

Sebagai informasi bahwa harus lebih bisa, untuk menjaga perawatan diri dalam pasien untuk mengontrol kestabilan gula darah pada pasien DM.

d. Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah keperpustakaan di Universitas Muhamadiyah Kendal Batang, khususnya mengenai manajemen *self care* pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Pegandon, dan sebagai bahan yang dapat membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa Ilmu Keperawatan dalam melakukan perawatan diri pada kelompok usia dewasa penderita DM Tipe II.