

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat (World Health Organization, 2023). Menurut definisi *American Diabetes Association* (ADA, 2023) DM tipe 2 terjadi ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif, yang sering kali dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup sedenter, dan obesitas, sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang berkepanjangan (ADA, 2023).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF, 2023), sekitar 537 juta orang dewasa di dunia hidup dengan diabetes, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Di Indonesia, prevalensi diabetes juga menunjukkan terjadinya peningkatan, yaitu dari 6,2% pada tahun 2018 menjadi 10,9% pada tahun 2023. Peningkatan ini menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar, terutama karena komplikasi yang dapat terjadi akibat pengendalian gula darah yang buruk (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), melaporkan kenaikan prevalensi diabetes melitus tipe 2 di berbagai daerah, termasuk Kota Padang, yang dipengaruhi oleh faktor risiko seperti obesitas dan gaya hidup tidak sehat. Hal ini sejalan dengan

data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, prevalensi diabetes melitus tipe 2 menunjukkan peningkatan dalam lima tahun terakhir. Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2024 mencatat adanya peningkatan jumlah pasien yang menerima pelayanan kesehatan terkait diabetes tipe 2, yang mengindikasikan peningkatan kesadaran dan kemungkinan peningkatan kasus di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2024). Di Kota Padang, jumlah kasus diabetes melitus yang ditemukan sebanyak 17.850 orang dengan penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 17.727 orang (99,3%). Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2024), jumlah penderita diabetes melitus terbanyak pada pasien rawat jalan di puskesmas belimbing dimana penyakit diabetes melitus ini merupakan penyakit terbanyak nomor 2 setelah hipertensi yakni sebanyak 1,354 orang dengan persentase yang mendapatkan pelayanan kesehatan (99.0%).

Salah satu komplikasi yang dapat terjadi pada penderita diabetes melitus tipe 2 adalah risiko kardiometabolik gabungan kondisi metabolik dan kardiovaskular seperti resistensi insulin, obesitas, dislipidemia, dan hipertensi merupakan salah satu konsekuensi utama yang sering menyertai diabetes tipe 2. Morbiditas dan kematian pasien dapat meningkat secara signifikan akibat risiko kardiometabolik yang tidak terkelola dengan baik (Fahardianto & Rosyid, 2023). Risiko kardiometabolik, termasuk hipertensi, dislipidemia, penyakit jantung koroner, dan stroke, merupakan masalah signifikan yang diperburuk pada pasien diabetes

melitus tipe 2 karena obesitas sentral, hiperglikemia kronis, dan sindrom metabolik (ADA, 2023). Pasien dengan diabetes tipe 2 memiliki kemungkinan 2-4 kali lebih besar untuk mengalami komplikasi kardiovaskular dibandingkan populasi umum, dan data menunjukkan bahwa komplikasi makrovaskular menyebabkan 68% kematian pada populasi ini. (IDF, 2021).

Berdasarkan data survei di berbagai komunitas Indonesia menemukan bahwa proporsi individu dengan risiko tinggi terhadap penyakit diabetes melitus cukup besar, lebih dari 57 % responden dalam survei risiko diabetes di Kota Padang berada pada kategori risiko tinggi, dengan faktor risiko utama berupa umur, Body Mass Index (BMI), lingkar pinggang, serta riwayat hipertensi dan gula darah tinggi (Yosmar et al., 2018). Dari penelitian yang dilakukan di fasilitas pelayanan primer seperti puskesmas menunjukkan tingginya beban faktor risiko kardiometabolik pasien. Skrining terhadap pasien diabetes melitus tipe 2 di salah satu puskesmas di Kota Padang menemukan bahwa lebih dari separuh pasien memiliki obesitas (55 %) dan lebih dari setengah memiliki hipertensi (57,5 %), sedangkan hampir setengah responden memiliki dislipidemia. Kondisi tersebut menunjukkan adanya akumulasi faktor risiko yang mempertinggi risiko komplikasi kardiometabolik di kalangan pasien primer (Zakiyah et al., 2025).

Berbagai faktor dapat memperburuk kondisi risiko kardiometabolik pada penderita diabetes melitus tipe 2, salah satunya adalah kurangnya manajemen perawatan diri yang optimal. Kurangnya manajemen perawatan diri, termasuk

ketidakpatuhan terhadap pola makan sehat, olahraga, dan minum obat, menyebabkan rata-rata HbA1c >8% dan indeks massa tubuh (BMI) >25 kg/m² pada pasien diabetes tipe 2 (Garcia et al., 2020). Sekitar 50–60% pasien gagal mencapai target pengendalian gula darah (HbA1c <7%), sehingga meningkatkan risiko komplikasi kardiometabolik (Khalil & Zrieki, 2022).

Pengendalian kadar gula darah yang optimal merupakan kunci utama dalam mencegah komplikasi diabetes seperti neuropati, nefropati, dan retinopati (Health, 2022). Namun, banyak pasien diabetes melitus tipe 2 mengalami kesulitan dalam mengelola kondisi mereka secara mandiri, yang berdampak pada kadar gula darah yang tidak terkontrol. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan, motivasi, dan keterampilan dalam *self care management* menjadi tantangan utama dalam pengelolaan diabetes (Carvalho et al., 2021).

Kemampuan untuk secara aktif mengendalikan kesehatan dan penyakit dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai perawatan diri atau manajemen diri (*self care*). *Self care* bagi penderita diabetes melitus (DM) tipe 2 mencakup sejumlah praktik yang dapat meningkatkan kontrol gula darah dan menurunkan risiko komplikasi kardiometabolik, termasuk pemantauan gula darah mandiri, pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, kepatuhan pengobatan, dan pencegahan komplikasi (Harahap et al., 2024). Edukasi *self care management* merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan pasien dalam

mengelola penyakitnya melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan kepatuhan terhadap pengobatan (Silalahi et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, Uly et al. (2022) mengemukakan bahwa terdapat lima faktor kunci dalam manajemen diabetes, yaitu kepatuhan terhadap pengobatan, kontrol kadar gula darah, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan perawatan kaki. Kelima faktor ini merupakan komponen utama self care yang perlu diterapkan secara konsisten oleh penderita DM tipe 2 guna menjaga kestabilan kondisi metabolik, mencegah terjadinya komplikasi kronis, serta meningkatkan kualitas hidup pasien(Uly et al., 2022).

Dalam praktik keperawatan, pendidikan manajemen perawatan diri memberi pasien pengetahuan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk membuat keputusan tentang kesehatan mereka sendiri. Berdasarkan Teori Defisit Perawatan Diri Orem, perawat berperan penting dalam membantu pasien mencapai kemandirian dalam merawat diri sendiri. Namun, keberhasilan pendidikan ini tergantung pada cara penyampaiannya, durasi waktu, serta lingkungan yang digunakan (Yip, 2021). Diabetes melitus kronis disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas menghasilkan insulin dalam jumlah yang memadai atau ketidakefektifan tubuh dalam menggunakan insulin. Insulin merupakan hormon yang berfungsi mengatur kadar glukosa dalam darah. Ketika diabetes tidak terkontrol, kondisi hiperglikemia dapat terjadi, yaitu peningkatan

kadar glukosa darah yang dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai sistem tubuh, terutama pada saraf dan pembuluh darah.

Penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada topik pendidikan umum tanpa menganalisis secara menyeluruh bagaimana manajemen perawatan diri yang terstruktur dan jangka panjang mempengaruhi kadar gula darah pada pasien diabetes tipe 2 di Indonesia. Selain itu, sebagian besar penelitian tidak memiliki bukti kausalitas yang kuat karena bersifat kualitatif atau observasional (Ernawati et al., 2024). Kesenjangan ini menekankan perlunya studi kuantitatif yang dipantau secara lebih cermat untuk mengukur dampak edukasi terhadap manajemen perawatan diri secara akurat. Edukasi ini dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan, menurut beberapa penelitian (Kamanzi, 2024).

Menurut Penelitian yang dilakukan Fahardianto dan Rosyid (2023), menunjukkan bahwa pemberian *Diabetes Self-Management Education* (DSME) secara terstruktur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan perilaku *self-care* pada pasien diabetes melitus tipe 2. Studi quasi-eksperimental ini melibatkan 64 responden yang dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian memperlihatkan adanya perbedaan bermakna pada kelompok intervensi ($p=0,000$), yang menegaskan bahwa edukasi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakitnya (Fahardianto & Rosyid, 2023). Sementara itu, penelitian Ernawati, Jannah, dan

Istianah (2024), lebih menekankan pada dampak klinis dari *edukasi self-care*. Dengan menggunakan desain quasi-eksperimental one group *pre-test post-test* pada 18 responden, penelitian ini membuktikan bahwa edukasi *self-care* menurunkan kadar glukosa darah sewaktu (dari 206,39 menjadi 203,33 mg/dL) serta meningkatkan kualitas tidur pasien, dengan nilai $p=0,000$ pada kedua variabel tersebut. Hasil ini memperlihatkan bahwa edukasi tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga pada parameter fisiologis yang berhubungan dengan kontrol glikemik dan kesejahteraan pasien (Ernawati et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan Chowdhury et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi manajemen diri (DSME) pada pasien diabetes melitus tipe 2 efektif menurunkan kadar HbA1c rata-rata sebesar 0,64% dibandingkan perawatan biasa. Selain itu, intervensi ini juga berpotensi memperbaiki faktor risiko kardiometabolik seperti indeks massa tubuh (IMT), lingkar pinggang, profil lipid, dan tekanan darah, meskipun kekuatan buktinya masih tergolong rendah (Chowdhury et al., 2024).

Meskipun penelitian terdahulu memberikan bukti kuat mengenai manfaat edukasi *self-care*, terdapat keterbatasan signifikan yang menciptakan kesenjangan penelitian. Mayoritas penelitian, termasuk yang dilakukan oleh (Gutierrez-Colina et al., 2020), berfokus pada penurunan HbA1c secara umum

tanpa menilai risiko kardiometabolik multifaktorial secara menyeluruh, seperti menggabungkan obesitas, dislipidemia, dan hipertensi menjadi satu skor risiko. Generalisasi yang terbatas disebabkan oleh tidak adanya desain kuantitatif yang mengukur perubahan risiko kardiometabolik sebelum dan sesudah intervensi, serta oleh kurangnya analisis terhadap faktor moderasi seperti usia dan komorbiditas (Garcia et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang, yang merupakan Puskesmas dengan kunjungan pasien Diabetes Melitus tertinggi di kota Padang dimana pelayanan 6 hari dalam seminggu. Hasil rekapitulasi penderita Diabetes Melitus Puskesmas se-Kota Padang menunjukkan bahwa Puskesmas Belimbing merupakan puskesmas dengan jumlah kasus tertinggi pada tahun 2024 yaitu terdapat 1.354 kasus pasien Diabetes Melitus.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berupa “Pengaruh Edukasi *Self Care Management* Terhadap Pengelolaan Kemandirian dan Risiko Kardiometabolik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Belimbing Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Edukasi *Self Care Management*

terhadap Pengelolaan Kemandirian dan Risiko Kardiometabolik pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi *Self Care Management* terhadap Pengelolaan Kemandirian dan Risiko Kardiometabolik pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing”

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi frekuensi karakteristik demografis pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- b. Diketahui rerata risiko kardiometabolik pada gula darah puasa pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care management* di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- c. Diketahui rerata risiko kardiometabolik pada tekanan darah pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care management* di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- d. Diketahui rerata risiko kardiometabolik pada IMT pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care management* di Puskesmas Belimbing Kota Padang

- e. Diketahui rerata risiko kardiometabolik pada lingkaran pinggang pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care management* di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- f. Diketahui rerata pada pengelolaan kemandirian sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care management* pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- g. Teranalisis pengaruh edukasi *self care management* terhadap perubahan risiko kardiometabolik gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- h. Teranalisis pengaruh edukasi *self care management* terhadap perubahan risiko kardiometabolik tekanan darah pada pasien diabetes melitus tipe 2
- i. Teranalisis pengaruh edukasi *self care management* terhadap perubahan risiko kardiometabolik IMT pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- j. Teranalisis pengaruh edukasi *self care management* terhadap perubahan risiko kardiometabolik lingkaran pinggang pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- k. Teranalisis pengaruh edukasi *self care management* terhadap perubahan pengelolaan kemandirian pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Kota Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai langkah strategis dalam meningkatkan mutu pelayanan tenaga keperawatan secara lebih komprehensif dan berkualitas, khususnya dalam memberikan *edukasi self care management* pada pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas dan rumah sakit, dalam menyusun program edukasi kesehatan yang berfokus pada pengendalian kadar gula darah, pencegahan komplikasi kardiometabolik (obesitas, hipertensi, dan dislipidemia).

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi ilmiah dan bahan ajar bagi mahasiswa/i keperawatan, khususnya di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, mengenai pentingnya *edukasi self care management* dalam pengelolaan penyakit kronis. Penelitian ini juga memberikan manfaat dalam memperkaya literatur tentang hubungan manajemen perawatan diri dengan risiko kardiometabolik pada pasien diabetes melitus tipe 2.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan pembandingan bagi penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya dapat memperdalam analisis terkait faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan edukasi *self care management*, seperti usia, tingkat pendidikan, motivasi pasien, dan adanya komorbiditas.

