

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Diabetes mellitus merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia. Diabetes melitus tipe 2 dikaitkan dengan morbiditas dan mortalitas yang tinggi karena merupakan penyebab utama insufisiensi ginjal, kebutaan, dan amputasi non-trauma. Diabetes melitus tipe merupakan faktor risiko mendasar untuk penyakit kardiovaskular. Diabetes melitus tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga menurunkan harapan hidup rata-rata 8 tahun lebih pendek dari populasi non-diabetes (García-Molina et al., 2020b).

Diabetes melitus adalah kondisi kadar glukosa darah  $>140$  mg/dL. Kadar glukosa darah yang terus-menerus meningkat harus segera dilakukan intervensi konservatif, seperti perubahan pola makan atau perubahan obat yang menyebabkan hiperglikemia (American Diabetes Association, 2019). Menurut (García-Molina et al., 2020b) banyak penelitian telah melaporkan bahwa selain dari obat-obatan, intervensi diet adalah metode yang terbaik dan efektif untuk meningkatkan kontrol glikemik pada diabetes melitus tipe 2. Namun, dalam praktik klinis edukasi diet tidak diterapkan sebagai bagian integral dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2.

Berkurangnya penyerapan glukosa di otak akan merusak efek mengenyangkan dari diet karbohidrat, oleh karena itu, pembatasan karbohidrat dapat membantu mempertahankan dan memaksimalkan penurunan berat badan dan bermanfaat untuk metabolisme tubuh (Magkos et al., 2020). Diet yang disarankan adalah dengan diet yang baik untuk tubuh, seimbang dan tinggi nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan polong-polongan, ikan dan daging dalam jumlah sedang, produk susu rendah lemak.

Penjadwalan diet pada pasien berpengaruh pada pola makan dalam penelitian (Maay et al., 2022). Pengaturan jadwal makan sangat penting bagi penderita Diabetes mellitus tipe 2 karena dengan membagi waktu makan menjadi porsi kecil namun sering, karbohidrat dicerna dan diserap lebih lambat dan stabil. Kebiasaan makan sama pentingnya dengan nutrisi dalam menentukan hasil kesehatan. Banyaknya jumlah asupan makanan dapat memengaruhi kadar glukosa darah, karena kadar glukosa puasa yang lebih tinggi merupakan salah satu faktor risiko sindrom metabolik

(Alkhulaifi & Darkoh, 2022). Maka dari itu penjadwalan makan dan frekuensi makanan harus dilakukan agar kebiasaan makan menjadi lebih terkontrol.

Metode untuk meningkatkan kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus dapat melalui teknologi aplikasi smartphone untuk pengaturan diet dan jadwal harian. Sehingga pengguna dapat mengetahui jenis makanan, berat badan, dan nutrisi yang terkandung dalam makanan tertentu sehingga mudah untuk mengatur dan memilih makanan apa yang tepat untuk pasien dengan diabetes melitus (Joshua et al., 2023).

## **B. Tujuan Penulisan**

Untuk menilai kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus dengan gula darah tidak terkontrol