

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes mellitus merupakan istilah untuk gangguan metabolik yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah secara kronis (hiperglikemia). Gangguan ini umumnya terjadi akibat produksi insulin yang tidak normal, adanya resistensi terhadap insulin, atau kombinasi dari keduanya.(Schleicher et al., 2022).

Diabetes merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berkembang dengan pesat. Berdasarkan IDF Diabetes Atlas, diperkirakan pada tahun 2024 akan ada sekitar 589 juta orang dewasa berusia 20-79 tahun yang menderita diabetes, dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 853 juta pada tahun 2050. Diabetes tipe 2 (T2DM) menyumbang 90-95% dari total kasus diabetes dan memiliki dampak yang besar pada individu, keluarga, serta sistem kesehatan. (Schwarz, 2025).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa terdapat peningkatan prevalensi Diabetes Mellitus (DM) di kalangan penduduk berusia 15 tahun ke atas, berdasarkan pengukuran kadar gula darah.(kemenkes, 2023). Indonesia menempati posisi ketujuh dalam daftar 10 negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia, dengan total kasus mencapai 10,7 juta orang. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara yang masuk dalam daftar tersebut, menandakan peran signifikan terhadap tingginya prevalensi diabetes. Di tingkat provinsi, jumlah

penderita diabetes mellitus di Sumatera Utara pada tahun 2023 tercatat sebanyak 228.551 orang.(Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2023).

Pengobatan diabetes melitus dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Diabetes melitus merupakan kondisi kronis yang bersifat permanen dan belum dapat disembuhkan, namun pengendalian kadar glukosa darah tetap memungkinkan. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa jenis tanaman memiliki potensi dalam mengontrol kadar glukosa darah, salah satunya adalah *Momordica charantia* L. atau yang dikenal sebagai buah pare.

Buah pare mengandung beberapa senyawa yang bermanfaat dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah, seperti charantin, polypeptide, dan lektin. Kandungan tersebut memiliki efek hipoglikemik yang bekerja melalui beberapa mekanisme, yaitu menghambat proses glukoneogenesis di hati, melindungi sel β -pankreas, meningkatkan sensitivitas insulin, serta mengurangi stres oksidatif (N. L. K. A. A. Dewi et al., 2022).

Hasil studi sebelumnya oleh (Nugroho & Handono, 2023) menunjukkan bahwa sebelum diberikan jus pare, 20 sampel yang menderita diabetes memiliki kadar gula darah sewaktu (GDS) yang tinggi, yaitu melebihi 200 mg/dL. Setelah mengonsumsi jus pare selama 5 hari, terdapat penurunan kadar GDS dengan rata-rata sebesar 82,5 mg/dL. Hasil uji t independen menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus setelah pemberian jus pare pada kelompok eksperimen, dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$).

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa jus pare dapat menurunkan kadar gula darah, seperti yang ditunjukkan oleh Nugroho & Handono (2023) pada 20 pasien diabetes selama 5 hari pemberian intervensi, serta oleh Yudha et al. (2018) melalui pemberian fraksi air pare pada tikus jantan, studi-studi tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama adalah durasi intervensi yang relatif singkat dan jumlah subjek yang terbatas, sehingga belum cukup untuk menggambarkan efek jangka menengah atau panjang dari konsumsi jus pare. Selain itu, beberapa penelitian masih dilakukan di laboratorium dengan uji coba hewan, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi nyata di masyarakat dan hingga saat ini, belum banyak penelitian yang mengkaji efektivitas konsumsi jus pare (*Momordica charantia* L.) dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Di wilayah UPT. Puskesmas Soposurung, terdapat peningkatan kasus diabetes melitus dengan 187 kasus pada tahun 2023 dan meningkat menjadi 190 kasus pada tahun 2024. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konsumsi Jus Pare (*Momordica charantia* L.) dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah UPT. Puskesmas Soposurung 2026” sebagai salah satu upaya alternatif dalam pengelolaan DM.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan jangka panjang dan pengelolaan kadar gula darah secara rutin. Salah satu alternatif alami yang dapat digunakan dalam membantu menurunkan kadar gula darah adalah buah pare (*Momordica charantia* L.). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi jus pare dapat membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah konsumsi jus pare (*Momordica charantia* L.) efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di wilayah UPT Puskesmas Saposurung 2026.

1.3.Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 yaitu tujuan umum dan tujuan Khusus:

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang, tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk menganalisis Efektivitas Konsumsi Jus Pare (*Momordica Charantia* L.) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah UPT. Puskesmas Saposurung 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui efektivitas konsumsi jus pare dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.
2. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mengonsumsi Jus Pare pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus.

1.4. Manfaat penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan penderita Diabetes Melitus mengenai manfaat konsumsi jus pare sebagai terapi komplementer yang dapat membantu mengontrol kadar gula darah.

2. Bagi Tempat Penelitian

Menjadi referensi bagi UPT Puskesmas Soporung dalam memberikan edukasi kepada penderita Diabetes Melitus mengenai pemanfaatan jus pare sebagai terapi komplementer.

3. Bagi Akademik

Menambah referensi ilmiah mengenai efektivitas jus pare sebagai terapi komplementer pada penderita Diabetes Melitus serta menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan terapi komplementer di bidang kesehatan.