



JANGAN MENUNGGU KOMPLIKASI: PENTINGNYA PATUH MINUM OBAT DIABETES

Ruthsera Simbolon, Nia Sri Dewi Sembiring, Maria Fransiska, Enjelina Prastika

Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 2026

Email Korespondensi: 1.ruthsimbolon20@gmail.com 2.niasembiring2022@gmail.com
3.mariaafransiska284@gmail.com 4.enjelinaprastika@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang membutuhkan pengelolaan berkelanjutan untuk mengendalikan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi. Salah satu permasalahan utama dalam pengelolaan diabetes adalah rendahnya kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat antidiabetes. Pasien sering lupa mengonsumsi obat, mengurangi dosis, menghentikan pengobatan ketika merasa kondisinya membaik, khawatir terhadap efek samping, atau mengganti terapi medis dengan obat herbal tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Artikel ini bertujuan menjelaskan pentingnya kepatuhan minum obat dalam mencegah komplikasi diabetes serta menawarkan strategi edukasi yang sederhana dan mudah diterapkan oleh pasien. Penulisan artikel dilakukan melalui kajian literatur dengan menelaah pedoman, laporan kesehatan, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan diabetes, kepatuhan pengobatan, pengelolaan mandiri, serta komplikasi diabetes. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketidakpatuhan terhadap pengobatan dapat menyebabkan hiperglikemia kronis yang meningkatkan risiko retinopati, nefropati, neuropati, penyakit jantung koroner, stroke, amputasi, rawat inap, dan kematian. Kepatuhan pengobatan dipengaruhi oleh pengetahuan pasien, kompleksitas terapi, kekhawatiran terhadap efek samping, dukungan keluarga, keterlibatan tenaga kesehatan, serta keteraturan pemeriksaan kesehatan. Sebagai upaya meningkatkan kepatuhan, diusulkan Gerakan PATUH DM yang terdiri atas Pantau kadar gula darah dan pengobatan, Atur jadwal minum obat, Tuntaskan penggunaan obat sesuai resep, dan Hubungi tenaga kesehatan apabila mengalami kendala. Gerakan ini dapat menjadi pendekatan edukasi berbasis pengelolaan mandiri untuk membantu pasien mempertahankan kepatuhan, mencapai pengendalian glikemik, dan mencegah komplikasi diabetes.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Kepatuhan Minum Obat, Komplikasi Diabetes, Pengelolaan Mandiri, Patuh DM

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease that requires continuous management to control blood glucose levels and prevent complications. One of the major challenges in diabetes

management is poor adherence to antidiabetic medication. Patients may forget to take their medication, reduce the prescribed dose, discontinue treatment when they feel better, worry about adverse effects, or replace medical therapy with herbal remedies without consulting healthcare professionals. This article aims to explain the importance of medication adherence in preventing diabetes complications and to propose a simple educational strategy that can be applied in daily life. The article was developed through a literature review of clinical guidelines, health reports, and scientific publications related to diabetes, medication adherence, self-management, and diabetes complications. The review indicates that medication non-adherence may result in chronic hyperglycemia and increase the risk of diabetic retinopathy, nephropathy, neuropathy, coronary heart disease, stroke, amputation, hospitalization, and mortality. Medication adherence is influenced by patients' knowledge, treatment complexity, concerns about adverse effects, family support, healthcare professional involvement, and regular health examinations. To improve adherence, the Patuh DM Movement is proposed, consisting of monitoring blood glucose and medication use, arranging medication schedules, completing medication according to the prescribed dose, and contacting healthcare professionals when difficulties or adverse effects occur. This movement may serve as a self-management-based educational approach to help patients maintain medication adherence, achieve glycemic control, and prevent diabetes-related complications.

Keywords: *diabetes mellitus, medication adherence, diabetes complications, self-management, Patuh DM*

Diabetes melitus (DM) adalah salah satu kondisi non-infeksius yang terus meningkat dan menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan di berbagai belahan dunia. Penyakit ini tidak hanya menyerang orang tua, tetapi juga semakin sering ditemukan pada orang-orang yang berada di usia produktif karena perubahan gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik, serta bertambahnya angka obesitas. American Diabetes Association (ADA) dalam Standards of Care in Diabetes—2025 menjelaskan bahwa diabetes adalah penyakit metabolik jangka panjang yang memerlukan perawatan medis yang terus-menerus untuk mencegah komplikasi baik yang akut maupun kronis serta menjaga kualitas hidup para pengidap diabetes (American Diabetes Association, 2025). Sejalan dengan ini, IDF (2025) menyatakan bahwa diabetes telah menjadi salah satu isu kesehatan global dengan jumlah pengidap yang terus bertambah setiap tahunnya. Sebagai sebuah kondisi jangka panjang, diabetes tidak dapat diatasi hanya dengan pengobatan sementara, tetapi memerlukan perawatan yang konsisten sepanjang hidup yang mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar glukosa dalam darah, serta penggunaan obat diabetes sesuai dengan rekomendasi tenaga medis. Menurut American Diabetes Association (2025) efektivitas terapi sangat tergantung pada pengelolaan diabetes secara mandiri, termasuk kepatuhan pasien dalam menjalani perawatan dan melakukan pemeriksaan secara rutin. Ini menunjukkan bahwa obat diabetes bukan hanya berfungsi untuk menurunkan kadar gula darah, tetapi juga memiliki peran kunci dalam mencegah munculnya komplikasi yang bisa membahayakan keselamatan pasien.

Namun, dalam realitasnya, mengikuti anjuran untuk mengonsumsi obat masih menjadi masalah yang cukup signifikan. Banyak individu dengan diabetes yang menghentikan penggunaan obat ketika merasa keadaan mereka telah membaik, melupakan untuk minum obat karena kesibukan, merasa jenuh dengan pengobatan jangka panjang, atau beralih ke obat herbal tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis. Penelitian yang dilakukan oleh Alfian and Ariani (2025) menunjukkan bahwa faktor utama yang menghambat kepatuhan pengobatan pada pasien diabetes

melitus tipe 2 meliputi lupa minum obat, kekhawatiran tentang efek samping, kurangnya pemahaman tentang penyakit, serta kerumitan dalam menjalani regimen pengobatan. Di sisi lain, penelitian skala nasional yang dilakukan oleh Fatmawati and Afiyah (2024) juga mencatat bahwa pendidikan mengenai obat serta partisipasi tenaga kesehatan memiliki peran krusial dalam meningkatkan kepatuhan pasien diabetes di Indonesia.

Kurangnya ketaatan dalam menjalani pengobatan bisa menyebabkan tingkat glukosa dalam darah tetap tinggi untuk waktu yang lama, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular, seperti retinopati, nefropati, neuropati, penyakit jantung koronaria, serta stroke (American Diabetes Association, 2025). Menurut survei nasional yang dilakukan oleh Wulandari *et al.* (2026) terhadap 13.960 penderita diabetes di Indonesia, individu yang secara teratur menjalani pemeriksaan di fasilitas kesehatan memiliki kemungkinan lebih dari sebelas kali lipat untuk mematuhi pengobatan dibandingkan dengan mereka yang tidak rutin melakukan kontrol. Hasil ini menegaskan bahwa ketaatan dalam mengonsumsi obat adalah salah satu faktor kunci dalam mengelola diabetes serta mencegah komplikasi jangka panjang. Dengan demikian, meningkatkan ketaatan pasien terhadap terapi bukan hanya tanggung jawab tenaga kesehatan, tetapi juga membutuhkan dukungan dari keluarga, masyarakat, serta kebijakan kesehatan yang berkelanjutan.

Beban penyakit diabetes melitus semakin besar karena jumlah orang yang menderita diabetes semakin meningkat di seluruh dunia. International Diabetes Federation (IDF, 2025) mengatakan bahwa pada tahun 2024, sekitar 589 juta orang dewasa yang berusia antara 20 hingga 79 tahun mengidap diabetes. Angka itu diperkirakan akan terus naik sampai mencapai 853 juta orang pada tahun 2050 jika tidak ada upaya yang cukup untuk mencegah dan mengendalikannya. Selain menyebabkan penyakit ginjal kronis, buta, penyakit jantung dan pembuluh darah, serta amputasi, diabetes juga menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar bagi sistem kesehatan di seluruh dunia. Kondisi ini menunjukkan bahwa diabetes bukan hanya masalah pribadi, tetapi sudah menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan oleh berbagai sektor.

Di Indonesia, tren peningkatan diabetes juga semakin mengkhawatirkan. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) prevalensi diabetes melitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat dari 2,0% pada tahun 2018 menjadi 2,2% pada tahun 2023. Peningkatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pertambahan usia, obesitas, hipertensi, pola makan tinggi gula, serta rendahnya aktivitas fisik. Mivtahurrahimah and Sevtiyani (2025) menjelaskan bahwa perubahan gaya hidup masyarakat setelah pandemi COVID-19 turut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi diabetes di Indonesia. Temuan tersebut menegaskan bahwa pengendalian diabetes tidak cukup hanya melalui pelayanan kuratif, tetapi juga memerlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Di Provinsi Sumatera Utara, diabetes juga menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Riviani *et al.* (2025) yang menganalisis data SKI 2023 melaporkan bahwa prevalensi diabetes pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Sumatera Utara mencapai 1,9%, dengan konsentrasi kasus tertinggi berada di Kota Medan (28,20%), diikuti Kabupaten Deli Serdang (12,97%) dan Kabupaten Langkat (8,11%). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa wilayah dengan prevalensi diabetes tinggi memiliki kesamaan faktor risiko, terutama kebiasaan merokok dan rendahnya aktivitas fisik. Hasil ini menjadi dasar penting bagi pemerintah daerah untuk menyusun program pencegahan yang lebih terarah sesuai karakteristik wilayah masing-masing.

Perjalanan diabetes melitus tipe 2 dimulai dari adanya faktor risiko seperti obesitas, kelebihan lemak tubuh, usia yang semakin meningkat, dan resistensi insulin. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan pelepasan asam lemak bebas dan gangguan metabolisme glukosa

sehingga sel β pankreas bekerja lebih keras menghasilkan insulin. Dalam jangka panjang, paparan hiperglikemia dan kadar lemak yang tinggi menimbulkan inflamasi, stres oksidatif, serta stres retikulum endoplasma yang mengakibatkan penurunan fungsi dan jumlah sel β pankreas. Akibatnya, produksi insulin semakin menurun, kadar glukosa darah terus meningkat, dan terbentuk suatu siklus yang memperburuk hiperglikemia hingga akhirnya berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2 beserta komplikasi kronisnya (Lu *et al.*, 2024).

Menurut American Diabetes Association (2024) penggunaan obat sesuai dengan kebutuhan, pemantauan gula darah, dan penilaian terapi secara teratur merupakan elemen penting dalam mencapai tujuan glikemik dan mencegah komplikasi yang berkepanjangan. Oleh karena itu, kepatuhan terhadap pengobatan sejak awal diagnosis menjadi dasar utama keberhasilan dalam mengelola diabetes. Namun, dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit pasien yang mulai mengurangi dosis obat, lupa mengonsumsinya, atau bahkan menghentikan pengobatan ketika merasa kondisi tubuh sudah membaik. Sebagian pasien juga memilih menggunakan obat herbal sebagai pengganti terapi medis tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Penelitian Alfian and Ariani (2025) menemukan bahwa hambatan utama kepatuhan minum obat pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Indonesia meliputi lupa minum obat, kekhawatiran terhadap efek samping, rendahnya pemahaman mengenai penyakit, serta kejenuhan menjalani terapi jangka panjang. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan banyak pasien tidak mencapai target pengendalian glukosa darah.

Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, kadar glukosa darah akan tetap tinggi (chronic hyperglycemia) dan secara perlahan merusak pembuluh darah serta berbagai organ tubuh. Akibatnya, risiko terjadinya retinopati diabetik, nefropati, neuropati, penyakit jantung koroner, stroke, hingga amputasi akan semakin meningkat. Penelitian Kim *et al* (2025) terhadap lebih dari 65.000 pasien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa pasien yang memiliki kepatuhan baik terhadap obat antidiabetes sejak tahun pertama diagnosis mengalami penurunan risiko komplikasi diabetes, kejadian makrovaskular, rawat inap, dan kematian dibandingkan pasien dengan kepatuhan rendah. Temuan tersebut menegaskan bahwa komplikasi diabetes bukanlah sesuatu yang datang secara tiba-tiba, melainkan akumulasi dari pengendalian penyakit yang tidak optimal selama bertahun-tahun.

Melihat tingginya jumlah penyandang diabetes dan masih rendahnya kepatuhan dalam menjalani pengobatan, diperlukan solusi yang tidak hanya berfokus pada pemberian obat, tetapi juga membangun perilaku sehat yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang. American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025) menegaskan bahwa keberhasilan pengelolaan diabetes tidak hanya ditentukan oleh terapi farmakologis, tetapi juga oleh Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES), perubahan perilaku, pengambilan keputusan bersama, serta dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan keluarga. Oleh karena itu, upaya peningkatan kepatuhan minum obat perlu dikembangkan melalui program yang sederhana, mudah diterapkan, dan melibatkan seluruh pihak yang berperan dalam perawatan pasien.

Sebagai bentuk kontribusi nyata, kelompok kami mengusulkan **Gerakan PATUH DM (Pantau, Atur Jadwal, Tuntaskan Minum Obat, dan Hubungi Tenaga Kesehatan)** sebagai program edukasi berbasis self-management. Program ini diawali dengan Pantau, yaitu mengajarkan pasien mencatat kadar gula darah, jadwal minum obat, serta jadwal kontrol menggunakan buku pemantauan atau aplikasi telepon seluler. Selanjutnya Atur Jadwal, yaitu memanfaatkan alarm telepon genggam, kalender kesehatan, atau pill box agar pasien tidak lupa mengonsumsi obat. Langkah berikutnya adalah Tuntaskan Minum Obat, yaitu membangun komitmen untuk mengonsumsi obat sesuai dosis yang diresepkan dan tidak menghentikan terapi

tanpa berkonsultasi dengan dokter. Terakhir, Hubungi Tenaga Kesehatan, yaitu mendorong pasien segera berkonsultasi apabila mengalami efek samping, kesulitan minum obat, atau kendala lain sehingga masalah dapat diatasi sejak dini. Pendekatan ini sejalan dengan konsep diabetes self-management yang direkomendasikan ADA dalam meningkatkan kepatuhan dan pengendalian glikemik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, R. and Ariani, N. (2025) "Assessment to barriers of medication adherence among patients with Type 2 Diabetes Mellitus," 29(3), pp. 918–927.
- American Diabetes Association (2024) "American Diabetes Association Standards of Care 2024," *Diabetes Care*, 47(Supplement_1). Available at: <https://doi.org/10.2337/dc24-S002>.
- American Diabetes Association (2025) "5 . Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes : Standards of Care in Diabetes — 2025," 48(January), pp. 86–127.
- American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025) "Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes : Standards of Care in Diabetes — 2025," *Diabetes Care* 2025, 48, pp. 86–127.
- Fatmawati, P. and Afiyah, S.N. (2024) "DIABETES MEDICATION EDUCATION AND DIABETES MEDICATION ADHERENCE IN INDONESIA IN 2023: INDONESIA HEALTH SURVEY (SURVEI KESEHATAN INDONESIA)," 2(2), pp. 35–42.
- IDF (2025) "IDF Diabetes Atlas 10th Edition," pp. 1–5. Available at: https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021.pdf.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: https://www.kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023?utm_source=chatgpt.com.
- Kim, N.H. *et al.* (2025) "Diabetes Research and Clinical Practice First-year oral antidiabetic adherence and long-term complications in newly diagnosed type 2 diabetes," *Diabetes Research and Clinical Practice*, 227(May), p. 112405. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2025.112405>.
- Lu, X. *et al.* (2024) "Type 2 diabetes mellitus in adults : pathogenesis , prevention and therapy," (June 2023), pp. 1–25. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41392-024-01951-9>.
- Mivtahurrahimah and Sevtiyani, I. (2025) "Factors Contributing to Rising Diabetes Cases in Indonesia: Insights from the 2023 Indonesian Health Survey," *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* [Preprint].
- Riviani, R. *et al.* (2025) "Analisis Spasial Kasus Diabetes Melitus dan Faktor Risiko di Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023," 4(1), pp. 972–979.
- Wulandari, N. *et al.* (2026) "A National Survey of Adherence to Glucose-Lowering Medication Among Adults With Diabetes in Indonesia.," *Tropical medicine & international health : TM & IH*, 31(3), pp. 345–353. Available at: <https://doi.org/10.1111/tmi.70076>.