

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) menyebabkan sekitar 41 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia, yang mencakup 71% dari total kematian tahunan. Lebih dari 15 juta orang berusia 30 hingga 69 tahun meninggal akibat PTM, dan 85% di antaranya berasal dari negara-negara dengan pendapatan menengah ke bawah. Diabetes melitus tipe 2 menjadi masalah kesehatan global yang serius dan berdampak besar pada perekonomian dunia. Secara global, sekitar 1 dari 11 orang dewasa mengidap diabetes melitus tipe 2, dengan sekitar 75% penderita tinggal di negara-negara berkembang (Widiasari et al., 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita diabetes melitus (DM) di Indonesia, yang tercatat sebanyak 8,4 juta pada tahun 2000, akan meningkat menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Selain itu, menurut World Diabetes Association, prevalensi DM di Indonesia diperkirakan akan naik dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Resti & Widya, 2022).

Diabetes melitus adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang terus menjadi tantangan besar dalam masalah kesehatan di tingkat global, regional, nasional, dan lokal. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah dan memiliki sifat kronis. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan parah pada organ-organ seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Diabetes melitus memiliki beberapa jenis, dengan yang paling umum adalah diabetes tipe 2, yang umumnya terjadi pada usia dewasa akibat ketahanan tubuh terhadap insulin atau ketidakmampuan tubuh untuk menghasilkan insulin dalam jumlah yang cukup (Nugroho et al., 2024).

Wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, menempati peringkat ketiga dengan prevalensi mencapai 11,3%. Negara ini juga berada di posisi ketujuh di antara sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes melitus (DM) tertinggi, serta merupakan satu-satunya negara di Asia Tenggara yang masuk dalam daftar tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi Indonesia terhadap prevalensi DM di kawasan Asia Tenggara diperkirakan cukup signifikan (Resti & Widya, 2022).

Federasi Diabetes Internasional (IDF) dalam atlas edisi kesepuluh pada akhir tahun 2021 mencatat terdapat 537 juta individu yang mengidap diabetes, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 643 juta pada tahun 2030, serta mencapai 783 juta pada tahun 2045. Diabetes mellitus tidak hanya memengaruhi orang dewasa, tetapi juga anak-anak dan remaja hingga usia 19 tahun. Jumlah pengidap diabetes pada kelompok usia ini terus bertambah setiap tahunnya, dengan perkiraan lebih dari 1,2 juta anak dan remaja yang menderita diabetes mellitus tipe 1. Dalam edisi kesepuluh Atlas IDF, diperkirakan jumlah orang dewasa di Indonesia yang mengidap diabetes dalam rentang usia 20-79 tahun adalah sekitar 19,465 juta jiwa. Dengan total populasi dewasa berusia 20-79 tahun yang mencapai 179,720,500 jiwa, prevalensi diabetes pada kelompok usia ini dapat disimpulkan sebesar 10,6%, yang berarti 1 dari 9 individu mengidap diabetes. Diabetes mellitus adalah penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan kerusakan pada jantung, pembuluh darah, otak, serta arthritis akibat produksi insulin yang tidak cukup dari pankreas (Rustiana et al., 2024)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2018, jumlah penderita diabetes melitus (DM) tercatat sebanyak 74.867 orang, dengan 16.968 orang di antaranya mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Kota Kupang mencatatkan jumlah kasus DM tertinggi, yakni 29.242 orang, dengan 5.517 orang atau 18,9% di antaranya menerima pelayanan sesuai standar. Sementara itu, Kabupaten Sumba

Tengah tercatat memiliki kasus DM terendah, yaitu hanya 24 orang, dan semuanya mendapatkan pelayanan standar (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2018). Berdasarkan laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Kupang, kejadian DM dalam tiga tahun terakhir menunjukkan peningkatan, dengan 4.535 kasus pada tahun 2019, 4.637 kasus pada tahun 2020, dan 5.008 kasus pada tahun 2021

Data yang diperoleh dari Puskesmas Sikumana menunjukkan bahwa jumlah penderita Diabates Melitus (DM) tipe 2 dari Januari hingga Desember 2024, laki-laki 554 orang dan Perempuan 830 orang jadi jumlah keseluruhan orang yang menderita penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 berjumlah 1384 orang

Edukasi yang diberikan kepada pasien adalah tentang jenis diet pasien diabetes yang berguna untuk menjaga kadar glukosa darahnya agar tetap terkontrol. Diet yang dianjurkan kepada pasien DM adalah pengaturan pemberian diet (3) J yaitu : jenis, jumlah dan jadwal makan pada pasien DM (Perkeni, 2019), sehingga Ahli Gizi harus berperan aktif dalam memberikan pengertian tentang pengaturan pemberian diet. Tiga (3) J pertama adalah jenis bahan makanan yaitu cara membatasi konsumsi karbohidrat sederhana dan menggantikannya dengan jenis karbohidrat kompleks yang lebih banyak mengandung serat, mineral, dan vitamin yang sesuai untuk penderita DM. Tiga (3) J kedua yaitu dengan cara mengatur jumlah makanan yang dimakan harus seimbang dengan jumlah kalori yang dikeluarkan. Tiga (3) J ketiga yaitu mengubah jadwal makan dengan porsi kecil, tetapi sering (Perkeni, 2019).

Pasien diabetes melitus diharapkan memiliki pengetahuan dasar tentang 3J (jumlah, jenis, dan jadwal), karena pemahaman mengenai diet dapat membantu mereka mengubah perilaku untuk mengendalikan kondisi penyakit dan meningkatkan harapan hidup. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat mengakibatkan pola makan yang tidak tepat, yang berisiko

menyebabkan obesitas dan akhirnya meningkatkan kadar glukosa darah. Diet berperan penting dalam pengelolaan diabetes untuk menurunkan berat badan, mengurangi resistensi insulin, dan meningkatkan respons sel terhadap glukosa. Kepatuhan terhadap diet merupakan perubahan perilaku positif yang diharapkan, sehingga proses penyembuhan penyakit dapat berjalan lebih cepat dan terkontrol. Perubahan pola makan yang diharapkan bagi pasien DM adalah beralih dari kebiasaan makan yang tidak teratur menjadi diet yang terencana. Kemenkes (2021).

Pasien yang patuh diet Diabetes Melitus secara berkala akan menambah wawasan atau pengetahuan diet dan meningkatnya kepatuhan dalam pola makan serta dapat mencegah komplikasi lebih lanjut. Pasien yang mematuhi diet akan memiliki kontrol glikemik yang lebih baik. Dengan pengendalian glikemik yang baik dan konsisten, mereka dapat mencegah komplikasi akut dan mengurangi risiko jangka panjang. Tujuan diet bagi penderita diabetes melitus adalah membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan dan berolahraga untuk mencapai kontrol metabolik yang lebih baik. Ini dilakukan dengan menjaga kadar glukosa darah agar mendekati normal melalui keseimbangan antara asupan makanan dan insulin. Kendala utama dalam pengelolaan diet diabetes melitus adalah kejenuhan pasien terhadap diet yang dijalani. Kunci penting untuk menjalani diet ini adalah 3J, yaitu jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makanan. (Kune, Asri Ester., dkk 2023).

Status nutrisi adalah keadekuatan asupan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan metabolisme, kriteria hasil yang terdapat pada status nutrisi pasien diabetes melitus tipe II, pengetahuan tentang pilihan makanan yang sehat, pengetahuan tentang pilihan minum yang sehat, pengetahuan tentang standar asupan nutrisi yang tepat, frekuensi makanan. 13 Manajemen nutrisi itu sendiri adalah mengelola asupan nutrisi yang seimbang. Tindakan yang kita lakukan pada pasien itu sendiri, identifikasi status nutrisi, identifikasi kebutuhan kalori dan jenis nutrient, memonitor berat badan, memfasilitasi

menentukan pedoman diet. (Kusuma Angga, 2020)

Cara mengatasi ketidakpatuhan pada penderita diabetes melitus tipe 2 adalah dengan memastikan mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk mengelola penyakitnya, termasuk dalam perawatan diri (Nur Imallah & Agustina, 2020). Oleh karena itu, edukasi melalui Diabetes Self Management Education (DSME) sangat penting, karena dapat membantu proses pembelajaran bagi pasien dalam menerapkan strategi perawatan diri secara mandiri. Tujuan dari DSME adalah untuk mengoptimalkan kontrol metabolik, mencegah komplikasi (Imallah & Agustina, 2020)

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka Rumusan Masalah Karya Tulis Ilmiah Studi kasus Saya Adalah berjudul “Intervensi Edukasi Diet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mendeskripsikan Intervensi Edukasi Diet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana
2. Mengidentifikasi Tingkat pengetahuan pasien Diabetes Melitus tipe 2 sebelum diberikan edukasi diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana
3. Mengidentifikasi Tingkat pengetahuan pasien Diabetes Melitus tipe 2 setelah diberikan edukasi diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana
4. Menganalisis pengaruh intervensi edukasi diet terhadap peningkatan tingkat pengetahuan pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja psukesmas sikumana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait intervensi edukasi diet pada pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini dapat memperkuat teori tentang pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pasien sebagai langkah awal pengelolaan penyakit kronis.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden adalah memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan yang sehat dan sesuai untuk kondisi diabetes tipe 2. Melalui edukasi yang diberikan, responden diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya pengaturan diet dalam pengendalian kadar gula darah, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat
- b. Bagi Institusi adalah sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam perencanaan program edukasi kesehatan, khususnya terkait pengelolaan diet bagi pasien DM tipe 2. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Puskesmas sebagai dasar untuk meningkatkan efektivitas layanan promosi kesehatan serta menyusun strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dalam mencegah komplikasi diabetes dan meningkatkan kualitas hidup pasien
- c. Manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian Intervensi Edukasi Diet terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana adalah sebagai referensi dan acuan dalam mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang. Hasil penelitian ini dapat

memberikan gambaran awal mengenai efektivitas intervensi edukasi diet sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun desain penelitian yang lebih luas dengan pengelolaan diabetes melitus tipe 2.