

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus type 2 (DM Tipe 2) merupakan penyakit yang dialami oleh penyandang sumur hidup, sehingga membutuhkan tatalaksana sepanjang hidupnya, sehingga diperlukan upaya pengelolaan penyakit, termasuk perawatan diri (self care management) berupa perubahan perilaku (changes behavior) sebagai upaya pengendalian gula darah. menyebutkan bahwa pengendalian gula darah merupakan kunci utama dalam pencegahan komplikasi. Berdasarkan yang dilakukan oleh Self Management diabetes memiliki hubungan terhadap kadar gula darah di Rumah Sakit Kota Banda Aceh. Self management diabetes menurut Sulistia dalam adalah tindakan yang dilakukan oleh perorangan untuk mengendalikan diabetes melitus meliputi tindakan pengobatan dan pencegahan komplikasi. Tujuan self management tersebut yaitu untuk mencapai pengontrolan gula darah secara optimal serta mencegah terjadinya komplikasi, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan pasien. (Ambarwati.,dkk.2024).

Pengendalian diabetes Melitus melalui self care management memerlukan peran yang baik dari pasien diabetes melitus itu sendiri, tanpa peran yang baik maka gula darah tidak dapat terkendali. Akan tetapi peran individu dirasakan masih belum baik. menyebutkan bahwa dari 25 penderita diabetes melitus tipe 2, sebanyak 52% diantaranya masih memiliki psikomotor yang buruk terhadap perawatan diri diabetes melitus. tentang perilaku Self Management pasien Diabetes Melitus diketahui bahwa dari 92 responden, hanya 25.5% yang melakukan pemantauan gula darah dengan baik. Menurut yang dilakukan oleh diabetes melitus tipe 2 diketahui sebanyak 102 orang atau 86,4% memiliki perhatian yang rendah

dalam melakukan perawatan diri, dan sebanyak 9,8% memiliki kadar HbA1c yang tidak terkontrol. (Ambarwati.,dkk.2024).

Dalam diabetes melitus tipe 2, pankreas dapat menghasilkan cukup jumlah insulin untuk metabolisme glukosa (gula), tetapi tubuh tidak mampu untuk memanfaatkan secara efisien. Seiring waktu, penurunan produksi insulin dan kadar glukosa darah meningkat. Diabetes melitus sebelumnya dikatakan diabetes tidak tergantung insulin atau diabetes pada orang dewasa. Ini adalah istilah yang digunakan untuk individu yang relatif terkena diabetes (bukan yang absolut) defisiensi insulin. Orang dengan jenis diabetes ini biasanya resisten terhadap insulin. Ini adalah diabetes sering tidak terdiagnosis dalam jangka waktu yang lama karena hiperglikemia ini sering tidak berat cukup untuk memprovokasi gejala nyata dari diabetes. (Ambarwati.,dkk.2024).

Namun demikian, pasien tersebut adalah risiko peningkatan pengembangan komplikasi macrovascular dan mikrovaskuler. Faktor yang diduga menyebabkan terjadinya resistensi insulin dan hiperinsulinemia ini adalah adanya kombinasi antara kelainan genetik, obesitas, inaktivitas, faktor lingkungan dan faktor makanan

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis kompleks yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula (glukosa) secara terus-menerus karena defisiensi insulin yang melibatkan metabolisme karbohidrat, protein dan lipid serta berkembangnya komplikasi makrovaskular, mikrovaskular dan neurologis. Akibat yang menakutkan dari diabetes melitus adalah pasien akan mendapatkan risiko tinggi penyakit kardiovaskuler, penyakit ginjal, pecahnya pembuluh darah, serangan jantung, stroke, ulkus kaki, infeksi, amputasi dan risiko keseluruhan (Roglic, et.al, 2005; WHO, 2013). diabetes melitus juga merupakan penyakit yang menunjukkan peningkatan glukosa akibat defisiensi insulin yang dapat menyebabkan komplikasi makrovaskuler. (Ambarwati.,dkk.2024).

Menurut data dari *World Health Organization* Global Report, 2022 angka kesakitan akibat penyakit Diabetes Melitus semakin bertambah dalam beberapa tahun. Pada tahun 2012 penyakit diabetes Melitus menyebabkan angka mortalitas

di dunia sebesar 1,5 juta jiwa dengan tambahan 2,2 juta kematian pada diabetes dengan gula angka 1,8%, serta prevalensi antara daerah perkotaan dan pedesaan yang mengalami penyakit Diabetes Melitus tertinggi yaitu di daerah perkotaan dengan angka 1,9% (WHO 2022).

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2022 menunjukkan bahwa tren prevalensi penyakit Diabetes Melitus di Indonesia meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, prevalensi penyakit diabetes melitus menurut diagnosa dokter meningkat dari 1,2% menjadi 2% (kemenkes,2022).

Berdasarkan data yang ada pada dokumen Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), jumlah penderita diabetes melitus tahun 2020 sebanyak 74.867 orang. Kabupaten/kota tertinggi kasus diabetes melitus ada di Kota Kupang dengan jumlah penderita 29.242 (Media Kesehatan Masyarakat 2021).

Karena Berdasarkan data awal diperoleh dari dinas kesehatan diabetes melitus tipe2 dipuskemas oesapa cukup tinggi sehingga penting untuk mengetahui bagaimana edukasi kesehatan berperan dalam pengelolaan penyakit diabetes melitus tipe 2 ini.

Berdasarkan data diabetes melitus di Puskesmas Oesapa Kota Kupang menunjukkan diwilayah tersebut jumlah kasus, pada tahun 2023 sebanyak 540 kasus dan pada tahun 2024 kasus diabetes melitus sebanyak 844 kasus(Laporan UKM Puskesmas Oesapa 2025).

Tindakan apa harus diberikan pada pasien diabetes melitus tipe 2 adalah memberikan edukasi tentang pola makan yang sehat (diet 3J: jumlah,jenis jadwal) pengertian 3J adalah 1 jadwal Pasien diabetes melitus harus makan dengan jadwal yang teratur,biasanya 3 kali makan utama (pagi, siang, malam) + 2- 3 snack sehat.Tujuan supaya gula darah tidak naik turun dratis (hiperglikemia atau hipoglikemia). 2 Jumlah Mengatur porsi atau jumlah kalori sesuai kebutuhan tubuh (usia, berat badan, aktivitas, dan kondisi metabolik), jumlah kalori ini harus seimbang: karbohidrat 45–65%, protein 10–20%, lemak 20–25%.Tidak boleh berlebihan agar tidak meningkatkan gula darah maupun berat badan 3 Jenis

Memilih jenis makanan yang sehat untuk diabetes melitus, Karbohidrat kompleks (nasi merah, roti gandum, ubi, oatmeal) lebih baik daripada karbohidrat sederhana (gula pasir, kue manis, minuman manis). Banyak sayur, buah dengan indeks glikemik rendah, protein tanpa lemak (ikan, tahu, tempe, ayam tanpa kulit). Dan Batasi gorengan, santan kental, makanan cepat saji. Kurangi gula, karbohidrat, dan gorengan, pemeriksaan rutin dan perbanyak sayur, buah rendah gula, protein tanpa lemak dan minum obat secara teratur. (Ambarwati., dkk. 2024).

Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai media. Media yang efektif akan memudahkan responden untuk cepat menerima informasi yang disampaikan. Penggunaan media diharapkan mampu menjadi alat bagi pemberi agar informasi yang disampaikan diterima dengan baik oleh pasien, Beberapa informasi penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan liflet. Hasil penelitian, menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan flipchart meningkat dari nilai mean 15,66 menjadi 22,31. Begitupula dengan penelitian mendapatkan gambaran pengetahuan dan sikap responden meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan flipchart. Nilai pengetahuan pre test 65,00 dan meningkat menjadi 95,43 sedangkan gambaran sikap terjadi peningkatan dari nilai pretes 61,01 menjadi 92,464. Penyuluhan / pendidikan kesehatan terhadap pasien dengan diabetes melitus dapat merubah gaya hidup pasien dalam pengaturan pola makan seperti jumlah, dan jenis makana. (Fatmona et al., 2023)

Konsep diet 3J merupakan suatu terapi pemberian diet dengan memperhatikan jadwal makan, jumlah makan dan jenis makan yang akan dikonsumsi bagi penderita diabetes melitus. tujuannya adalah membantu penderita diabetes melitus dalam mengontrol dan mempertahankan kadar gula darah mendekati memberikan pendidikan kesehatan tentang 3J sebagai salah satu

upaya untuk menstabilkan kadar gula darah pada kelompok penderita diabetes melitus tipe 2 di Posbindu Desa Keringan kecamatan Takeran Kabupaten magetan.(Ambarwati.,dkk 20224).

Konsep diet merupakan salah satu cara menjaga pola makan yang sehat.Diet adalah mengatur jumlah makan yang konsumsi oleh seseorang.Diet bukan bukan semata – mata diet rendah karborhidrat.Tujuan pengaturan diet penyakit Diabetes Melitus untuk membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan (Rukmini.,dkk.2025).

Diet diabetes melitus adalah ketaatan terhadap makanan dan minum yang di konsumsi pasien diabetes melitus setiap hari untuk menjaga kesehatan dan mempercepat proses penyembuhan diet ini (septian dkk,2021).

Pasien yang mengalami diabetes melitus di wilayah masyarakat sebagian besar belum patuh menjalankan program dietnya. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka belum memahami dan mengerti dengan benar bagaimana diet yang benar. Selama ini responden mendapatkan informasi tentang program diet hanya dari internet atau dari keluarga yang mengalami kasus yang sama. Responden membutuhkan informasi dari tenaga kesehatan untuk dapat menjalankan program dietnya. (Hartoyo.,dkk.2025) .

Sehingga salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan pengetahuan kepada masyarakat yang kurang memahami tentang diet pada penyakit diabetes melitus bertolak dari fenomena diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pendidikan kesehatan dengan menggunakan media flipchart terhadap kepatuhan pasien dalam menjalankan program diet diabetes melitus di wilayah masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada studi kasus diatas bagaimana gambaran pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan diet pencegahan diabetes melitus

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Oesapa kupang.

Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2 tentang diet sehat sebelum diberikan edukasi kesehatan
2. Mengetahui tingkat pengetahuan pasien setelah diberikan edukasi kesehatan tentang diet sehat
3. Menggambarkan perilaku makan pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum diberikan edukasi kesehatan.
4. Menggambarkan perubahan perilaku makan pasien setelah diberikan edukasi kesehatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan khusus dibidang kesehatan terkait pengaruh edukasi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Oesapa

Manfaat Praktis

1. Bagi pasien/orangtua, dapat memberikan informasi tentang bagaimana cara hidup sehat terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 pada orang dewasa.
2. Bagi institusi Pendidikan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai sejauh mana mahasiswa memahami dan mampu menerapkan teknik hidup sehat terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada pasien penderita diabetes melitus tipe 2
3. Bagi tempat penelitian, dapat menambah bahan masukan ,acuan atau pertimbangan untuk berbagai kebijakan dan program dalam perawatan secara mandiri dalam mengatasi pasien penderita diabetes melitus tipe 2
4. Bagi penulis penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dan wawasan mengenai cara hidup sehat terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada pasien penderita diabetes melitus tipe 2