

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) termasuk penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk di seluruh dunia dan merupakan urutan ke empat dari prioritas penelitian nasional untuk penyakit degenerative. Angka penyakit DM yang terus meningkat, secara tidak langsung dari tahun ke tahun akan mengakibatkan kesakitan dan kematian akibat komplikasi dari penyakit DM itu sendiri (Lafau, 2021). DM dapat disebut juga dengan *the silent killer* sebab penyakit ini dapat menyerang beberapa organ tubuh yang mengakibatkan berbagai macam keluhan. Penyakit DM adalah penyakit yang di tandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi batas normal yang disebabkan oleh kurangnya hormon insulin yang di hasilkan oleh pankreas singga dapat menurunkan kadar gula darah (Astuti, 2017).

Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 347 juta orang di seluruh dunia menderita DM, dan diperkirakan bahwa kematian akibat DM akan meningkat dua per tiga kali pada tahun 2030 (Handayanti et al., 2022). Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan tahun 2019 terdapat 463 juta jiwa pada usia 20-79 tahun yang menderita DM di dunia atau sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2020) (Muhammad et al., 2022). Sedangkan pada tahun 2021, Internasional Diabetes Federation mencatat bahwa penderita DM di dunia meningkat menjadi 537 juta orang dewasa (umur 20-79 tahun). DM juga menyebabkan sebanyak 6,7 juta kematian (Fathurrahman et al., 2023). Menurut Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia penderita DM di Indonesia pada 2018 mencapai 8,5% dari jumlah penduduk yang dinilai pemeriksaan kadar glukosa darah (Riskesdas, 2018). Sedangkan di Sumatera Utara prevalensi DM mencapai 2% berdasarkan diagnosis dokter, dan di Kota

Medan diperkirakan penderita DM berjumlah 1,7% (Simarmata et al., 2021).

Tingginya prevalensi DM dari tahun ke tahun memerlukan intervensi penanggulangan dengan menerapkan 4 pilar, yaitu penatalaksanaan diet, aktivitas fisik, pemberian obat, dan pemberian penyuluhan. Penatalaksanaan diet atau perencanaan makan dapat dikontrol dengan istilah 3J yaitu jumlah, jadwal, dan jenis. Perencanaan makanan merupakan salah satu cara menjaga kadar gula darah tetap stabil, memperbaiki profil lipid, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, mempertahankan berat badan normal, dan mencegah komplikasi akut maupun kronik (Simarmata et al., 2021).

Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kadar gula darah, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astuti (2013) menyatakan bahwa sebagian besar sampel yang memiliki aktivitas sedang cenderung memiliki kendali kadarglukosa yang buruk. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independent untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Astuti, 2017). Aktivitas fisik berdampak terhadap insulin pada orang yang beresiko DM. Olahraga mengaktifasi ikatan insulin di membran plasma sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah (Karwati, 2022).

Masalah yang sering dialami oleh penderita DM adalah tidak dapat menerapkan 4 pilar penanggulangan DM tersebut dikarenakan saat ini masih rendahnya pengetahuan penderita DM. Hasil penelitian (Kusnanto et al., 2019) menyatakan bahwa sebesar 45,3% pengetahuan penderita DM masih kurang terhadap menjalankan diet dan aktivitas fisik. Hal ini juga ditunjang oleh kurang terpapar edukasi tentang DM terkait pengaturan pola makan, kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga, serta kurang rutin dalam memeriksakan kadar gula darah di fasilitas kesehatan setempat (Wardhani, 2021).

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi masalah ini yaitu dengan memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan (edukasi) tentang pengaturan makanan atau diet DM dan aktivitas fisik. Edukasi ini bertujuan mencegah komplikasi akut dan kronik, mengurangi komplikasi yang sudah ada, menghindari penyakit penyerta, menciptakan dan mempertahankan rasa sehat, memperbaiki kualitas hidup dan mengurangi angka kematian (Suryawati et al., 2021).

Penyuluhan merupakan dasar utama untuk pencegahan DM yang sempurna. Agar penyuluhan yang dilakukan dapat tersampaikan dengan baik kepada sampel, maka diperlukan media penyuluhan yang baik seperti Booklet. Metode edukasi gizi dengan media booklet dinilai lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan konvensional atau hanya ceramah saja. Booklet dipilih karena dianggap sebagai media yang efektif untuk memberikan informasi dibanding media cetak lainnya, karena di dalamnya dapat terdiri atas informasi yang spesifik dan mudah dipahami karena terdapat ilustrasi gambar dan tulisan yang menarik. Booklet juga dapat dibaca setiap saat bila seseorang membutuhkannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Khartini, 2020) dan (Islahati, 2021), menyatakan bahwa media booklet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi penderita DM (Islahati, 2021).

Laporan UPT Puskesmas Pulo Brayan tahun 2023, penyakit DM menduduki peringkat kelima dari 10 penyakit. Survey pendahuluan dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2023, hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu pada 10 orang penderita DM, terdapat 6 orang (60%) mengalami kadar gula darah tinggi. Hasil wawancara dengan 10 orang sampel, 60% penderita DM belum taat dalam melaksanakan diet DM, dimana sampel sering mengonsumsi gula yang berlebih, mengonsumsi makanan berlemak, dan jarang olahraga atau melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penyuluhan tentang diet diabetes mellitus dan

aktivitas fisik dengan pengetahuan dan tindakan penderita DM di UPT Puskesmas Pulo Brayan.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh penyuluhan tentang penatalaksanaan diabetes mellitus terhadap pengetahuan dan tindakan penderita diabetes mellitus menggunakan media *booklet* di UPT Puskesmas Pulo Brayan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan tentang penatalaksanaan diabetes mellitus terhadap pengetahuan dan tindakan penderita diabetes mellitus menggunakan media *booklet* di UPT Puskesmas Pulo Brayan

2. Tujuan Khusus

- 1) Menilai pengetahuan tentang diet diabetes mellitus pada penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah penyuluhan
- 2) Menilai aktivitas fisik penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah penyuluhan
- 3) Menganalisis tindakan pola konsumsi penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah penyuluhan
- 4) Menganalisis pengetahuan tentang diet diabetes mellitus pada penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah penyuluhan
- 5) Menganalisis aktivitas fisik penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah penyuluhan
- 6) Menganalisis tindakan pola konsumsi penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah penyuluhan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan atau wawasan tentang pengaruh penyuluhan tentang penatalaksanaan diabetes mellitus terhadap pengetahuan dan tindakan penderita diabetes mellitus menggunakan media *booklet* di UPT Puskesmas Pulo Brayan.

2. Manfaat bagi Institusi Kesehatan

Sebagai bahan informasi tambahan mengenai kejadian diabetes mellitus serta pengaruh penyuluhan tentang penatalaksanaan diabetes mellitus terhadap pengetahuan dan tindakan penderita diabetes mellitus menggunakan media *booklet* di UPT Puskesmas Pulo Brayan.

3. Manfaat bagi Instansi Pendidikan

Sebagai masukan bagi instansi tentang bahayanya diabetes mellitus yang juga disebut sebagai silent killer yang dapat menyebabkan kematian guna peningkatan kualitas pembelajaran di dalam sebuah instansi.

4. Manfaat bagi Pasien Diabetes Mellitus dan Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu informasi mengenai pengaruh diet diabetes mellitus dan aktivitas fisik terhadap pengetahuan penderita, serta diharapkan masyarakat yang beresiko diabetes mellitus agar rutin memeriksakan kadar gula darah, aktif mengikuti penyuluhan yang diberikan petugas dan instansi kesehatan dalam upaya pengendalian diabetes mellitus.