

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berubahnya gaya hidup serta pola konsumsi makanan masyarakat dan paradigma sehat, yang bergeser dari pengobatan ke pencegahan. Perubahan ini berdampak terhadap meningkatnya penyakit kronis seperti diabetes mellitus tipe-2 (Safitri & Nurhayati, 2019) mengakibatkan mortalitas dan beban pembiayaan tertinggi secara global (Delfina et al., 2021) pada setiap populasi negara berkembang bahkan negara maju. Sebanyak 90% dari semua kasus diabetes, disebabkan oleh diabetes mellitus tipe-2 yang merupakan penyebab kematian terbesar di dunia (Pangestika et al., 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan ada sekitar 422 juta orang di seluruh dunia yang terkena diabetes mellitus. Menunjukkan peningkatan sekitar 8,5% pada populasi orang dewasa. Sebagian besar terjadi sebelum usia 70 tahun. Hal ini terjadi di negara-negara dengan status ekonomi rendah dan sedang. Diproyeksikan bahwa populasi global akan bertambah sekitar 600 juta orang pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2018). Indonesia menempati urutan ke 5 dengan penderita DM Tipe-2 sebanyak 19,5 juta setelah Tiongkok (140,87 juta), India (74,19 juta), Pakistan (32,96 juta) dan Amerika Serikat (32,22 juta) (IDF, 2021).

Data RISKESDAS tahun 2018 menyatakan DKI Jakarta tingkat prevalensi diabetes terbanyak di Indonesia sebanyak 3,4% dari total penduduk DKI Jakarta. Kalimantan Timur diposisi kedua (3,1%) dari total penduduk Kalimantan Tengah. DI Yogyakarta berada diposisi ketiga (3,1%). Menepati posisi keempat dengan prevalensi 3% Sulawesi Utara. Dan pada posisi kelima yaitu Jawa Timur sebanyak 2,6% (RISKESDAS, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2019) presentase penderita Diabetes Mellitus Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2020 sebanyak 161.268 penderita

American Diabetes Association (ADA) menyatakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan diabetes tipe-2 yaitu, genetik, usia, jenis kelamin, berat badan, stress, aktifitas fisik dan pola makan. Pola makan yang buruk mencakup makanan dengan indeks glikemik (GI) tinggi dapat memperburuk kecenderungan penyakit ini semakin berkembang. Dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, ras/etnis, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Dan faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, hipertensi, gula darah yang berlebihan, gaya hidup seperti konsumsi pangan, aktifitas fisik, diet tidak seimbang (Association, 2020). Berdasarkan penelitian (Nuraisyah, 2018) menemukan hasil faktor risiko utama terjadinya DM tipe 2 adalah perilaku pola makan yang tidak sehat, yaitu konsumsi karbohidrat dan makanan yang mengandung glukosa secara terus menerus dan berlebihan yang berakibatkan peningkatan kadar glukosa darah.

Sebagian besar pengidap diabetes tidak menyadari kalau dirinya menderita diabetes dan juga kurangnya kesadaran penderita terhadap kontrol berkala (Riskesdas, 2020). Penelitian ini mendapatkan hasil kurangnya pengetahuan berakibat masyarakat masih mengabaikan faktor risiko diabetes mellitus tipe-2 dan masih mempraktikkan gaya hidup yang tidak sehat (Mukrimaa et al., 2016). Dafriani menyatakan bahwa kebanyakan masyarakat belum mengetahui faktor risiko penyebab penyakit diabetes mellitus tipe-2 dikarenakan pengetahuan yang rendah, kurangnya akses terhadap informasi kesehatan dan kurangnya pendidikan, yang menyebabkan prevalensi diabetes melitus tipe 2 meningkat setiap tahun (Mulmuliana & Rachmawati, 2022). Gula darah berlebihan dan gaya hidup adalah faktor risiko yang dapat diubah dengan menerapkan indeks glikemik suatu makanan. Indeks glikemik (GI) adalah peringkat seberapa cepat atau lambatya unsur dalam bahan pangan meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh (Bergia et al., 2022).

Peneliti Jenkins (1981) menemukan konsep indeks glikemik (GI), temuan konsep Jenkins tentang indeks glikemik telah menghasilkan perubahan pola makan dalam upaya

mencegah dan mengelola pola makan penderita diabetes. Penemuan indeks glikemik telah menunjukkan bahwa jenis karbohidrat yang berbeda akan menghasilkan peningkatan kadar gula darah yang berbeda (Rimbawan, 2004). Karbohidrat dalam kelompok GI tinggi meningkatkan kadar gula darah dengan cepat, karbohidrat dalam kelompok GI rendah meningkatkan kadar gula darah secara perlahan, dan karbohidrat dalam kelompok GI sedang meningkatkan kadar gula darah dalam waktu yang berada di antara kelompok GI tinggi dan rendah (Wilkins 2007).

Dari survei awal yang dilakukan di Puskesmas Selesai, berdasarkan data yang terdapat di Puskesmas Selesai pada tahun 2022 terjadi 938 kasus penderita diabetes mellitus tipe-2. Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 pasien yang ada di Puskesmas Selesai mengenai konsumsi pangan indeks glikemik tinggi. Terbukti pengetahuan dan sikap pada penderita DM dalam mengendalikan kadar glukosa masih sangat rendah terbukti dari pola makan yang serba instant, tinggi lemak, banyak mengandung gula, ditambah kurangnya olahraga menjadikan semakin banyak penderita DM yang tidak dapat mengendalikan kadar glukosa darah.

Penderita DM juga tidak bisa menghilangkan kebiasaan ngemil, dan menurut mereka dengan jamu tradisional sudah dapat mengatasi kadar gula darah agar kadar glukosa didalam darah tidak naik sehingga mereka bisa makan sembarangan, beberapa hal yang masih sering diabaikan oleh penderita DM adalah tidak mengurangi konsumsi makanan yang manis meskipun telah menggunakan gula pengganti, jarang mengonsumsi sayuran dan tidak mengontrol berat badan serta pasien tidak mengetahui apa itu indeks glikemik tinggi dan cenderung tidak memperhatikan makanan yang mereka konsumsi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk memberikan penyuluhan melalui metode video dan leaflet terhadap perilaku penderita Diabetes Mellitus Tipe-2 tentang Konsumsi Pangan Indeks Glikemik Tinggi di Puskesmas Selesai.

1.2 Rumusan Masalah

Faktor bertambahnya kasus Diabetes Mellitus Tipe-2 adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap konsumsi pangan indeks glikemik tinggi. Glikemik mengacu pada kadar gula agar tetap stabil. Kontrol glikemik dapat dicapai melalui pengaturan pola makan yang sehat, aktivitas fisik teratur, penggunaan obat teratur, serta pemantauan rutin terhadap kadar glukosa darah. Berdasarkan latar belakang diatas melihat tingginya angka kejadian Diabetes Mellitus tipe-2, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah penyuluhan dengan metode video dan leaflet efektif terhadap peningkatan perilaku penderita diabetes mellitus tipe-2 tentang konsumsi makanan indeks glikemik tinggi di Puskesmas Selesai?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dengan metode video dan leaflet terhadap perilaku penderita diabetes mellitus tipe-2 tentang konsumsi makanan indeks glikemik tinggi di Puskesmas Selesai.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui rerata pengetahuan, sikap dan tindakan pada pasien diabetes mellitus tipe-2 tentang konsumsi makanan indeks glikemik tinggi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode video dan leaflet di wilayah kerja Puskesmas Selesai.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan tindakan pasien diabetes mellitus tipe-2 tentang konsumsi makanan indeks glikemik tinggi di wilayah kerja Puskesmas Selesai.

3. Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dengan metode video dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan pasien diabetes mellitus tipe-2 tentang konsumsi makanan indeks glikemik tinggi di wilayah kerja Puskesmas Selesai.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan serta dapat disajikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alasan masyarakat mau untuk mengikuti anjuran pola makan yang benar sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya penyakit diabetes mellitus tipe-2, diharapkan sebagai masukan untuk masyarakat untuk mengubah perilaku akan bahayanya pangan indeks glikemik tinggi sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dengan rutin mengontrol makanan yang dikonsumsi, mengatur pola makan, melakukan aktifitas fisik dan masyarakat tahu bahwa penggunaan video dan leaflet dapat dijadikan sebagai media pembelajaran untuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

3. Bagi penderita Diabetes Mellitus tipe-2

Diharapkan sebagai masukan bagi penderita diabetes mellitus tipe-2 untuk mengubah perilaku akan bahayanya pangan indeks glikemik tinggi sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup