

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) Tipe 2 merupakan kondisi yang terjadi karena peningkatan kadar gula darah dalam tubuh yang disebabkan tubuh tidak dapat menghasilkan insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif yang dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah. DM tipe 2 yang paling umum ditemui, seringkali disebabkan oleh Riwayat DM pada keluarga, pola hidup yang kurang sehat seperti, kebiasaan makan yang kurang sehat dan jarang nya aktifitas fisik (kemenkes 2022).

International Diabetes Federation (IDF) dalam Atlas edisi ke-10 melaporkan bahwa diabetes termasuk salah satu di antara kegawat daruratan kesehatan global dengan pertumbuhan paling cepat pada abad ke-21 ini. Pada tahun 2021, lebih dari setengah miliar manusia dari seluruh dunia hidup dengan diabetes, atau tepatnya 537 juta orang, dan jumlah ini diproyeksikan akan mencapai 643 juta pada tahun 2030, dan 783 juta pada tahun 2045. Prevalensi di Indonesia dapat dilihat dari Laporan Riskesdas Nasional tahun 2018 bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia yang terdiagnosa dokter menurut semua umur sebesar 1,5% (Kemenkes 2018) sedangkan pada tahun 2023 prevalensi diabetes melitus di Indonesia yaitu 1,7% (SKI 2023) sehingga dapat dilihat bahwa prevalensi di Indonesia mengalami peningkatan dari pada tahun 2023 sebesar 0,2% dari tahun 2023.

Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Barat tahun 2018 menunjukkan, bahwa prevalensi diabetes melitus sebesar 1,28% pada penderita diabetes melitus yang terdiagnosa oleh dokter pada kalangan semua umur (Riskesdas 2018). Dilihat dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 bahwa prevalensi di Jawa Barat sebesar 1,7% sehingga prevalensi DM di Jawa Barat mengalami kenaikan sebesar 0,42% dari tahun 2018. Data Diabetes Melitus di Kota Tasikmalaya diperkirakan terdapat 9.729 kasus diabetes melitus pada tahun 2021 dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 4.279 atau dalam persentase yaitu sebesar 43,98% dari kasus pada 2021. Data prevalensi tersebut mencakup dari beberapa wilayah di Kota Tasikmalaya salah satunya

adalah wilayah kerja Puskesmas Indihiang memiliki jumlah penderita cukup tinggi yaitu 498 jiwa pada tahun 2022 dan meningkat pada tahun 2023 menjadi 635 jiwa.

Meningkatnya prevalensi penderita DM Tipe 2 dengan adanya dorongan atau faktor resiko yaitu, sosial ekonomi, lingkungan dan genetik. Peningkatan DM Tipe 2 secara terus-menerus ini disebabkan oleh peningkatan faktor resiko dengan meningkatnya angka obesitas dan pola makan yang tidak sehat. Pola makan perlu diperhatikan pada penderita DM karena pola makan merupakan salah satu upaya dalam pengelolaan bagi penderita diabetes melitus (WHO,2020).

Pola makan tidak sehat meliputi kebiasaan makan makanan yang mengandung tingginya karbohidrat dan juga lemak yang menyebabkan kenaikan gula dalam darah. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol kenaikan gula darah pada penderita diabetes melitus (DM) tipe 2 yaitu memilih asupan karbohidrat dengan jenis dan jumlah indeks glikemik (IG) dan beban glikemik (BG). Semakin tinggi indeks glikemik pada bahan makanan maka akan semakin cepat terjadinya kenaikan glukosa darah. Pengaruh makan yang memiliki indeks glikemik tinggi adalah mempercepat dan menambah kenaikan glukosa dalam darah. Nilai indeks glikemik pada makanan dapat digolongkan rendah, sedang, tinggi. Beban glikemik (BG) merupakan makanan yang dikonsumsi pada jumlah yang ditentukan. Kadar beban glikemik dapat ditentukan menurut nilai indeks glikemik (IG) dan jumlah kandungan karbohidrat yang dikonsumsi (Atkinson, *et al*, 2008).

Penyakit diabetes melitus tidak dapat disembuhkan secara total, namun hanya bisa dikendalikan maka dari itu penanganan terhadap penyakit Diabetes Melitus sangat diperlukan. Penanganan pada Diabetes Melitus salah satunya dengan edukasi. Kegiatan edukasi merupakan salah satu upaya dalam penatalaksanaan penyakit diabetes melitus. Penyampaian edukasi yang lebih efektif yaitu dengan adanya media karena dapat semakin mudah menyampaikan informasi dan meningkatkan komunikasi serta pengetahuan.

Buku saku merupakan media yang bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai penyakit diabetes melitus dalam bentuk lembaran, baik

tulisan maupun gambar. Dari peneliti yang sudah dilakukan bahwa buku saku lebih efektif dibandingkan media seperti leaflet terhadap pengetahuan seseorang (Burkon et al. 2023). Topik dari buku saku yang akan saya ambil di dasarkan dari penelitian Eneng Sindi tahun 2024 pada penderita DM di Kota Tasikmalaya yang mengatakan bahwa rerata asupan penderita DM memiliki nilai IG sedang dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai Indeks Glikemik pada bahan makanan, sehingga saya tertarik untuk membuat salah satu upaya yang dapat membantu responden dalam menjalani perawatan dengan memberikan edukasi berupa buku saku mengenai bahan makanan dengan indeks glikemik dan beban glikemik.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Rancangan prototipe Buku Saku Bahan Makanan dengan Indeks Glikemik (IG) dan Beban Glikemik (BG) pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Rancangan Prototipe Buku Saku Bahan Makanan dengan Indeks Glikemik (IG) dan Beban Glikemik (BG) pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya Tahun 2024”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui rancangan buku saku bahan makanan dnegan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang. .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskemas Indihiang Kota Tasikmalaya yang meliputi usia, jenis kelamin, lama menderit diabetes melitus tipe 2, pekerjaan, pendidikan, dan riwayat diabetes melitus keluarga.

- b. Membuat rancangan buku saku bahan makanan dengan indeks glikemik dan beban glikemik sebagai acuan asupan makanan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang.
- c. Mengetahui gambaran kelayakan buku saku bahan makanan dengan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman nyata pada pengembangan buku saku bahan makanan dengan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita diabetes melitus Tipe 2.

2. Bagi Institusi

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Puskesmas

Dapat menjadi bahan informasi bagi Puskesmas tentang indeks glikemik dan beban glikemik pada bahan makanan.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dilakukan agar masyarakat dapat memperhatikan bagaimana asupan makanan dengan memperhatikan indeks glikemik dan beban glikemik pada bahan makanan.