

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 merupakan kondisi gangguan metabolisme yang dicirikan oleh meningkatnya konsentrasi glukosa dalam darah sebagai respon dari resistensi terhadap insulin dan/atau berkurangnya produksi insulin. Pada kondisi tersebut, efisiensi tubuh dalam memanfaatkan insulin menurun, sehingga terjadi akumulasi glukosa yang lebih tinggi dalam aliran darah. DM Tipe 2 merupakan varian diabetes yang paling sering dijumpai, dicirikan oleh ketidakmampuan tubuh untuk merespons insulin secara adekuat, maka dari itu mengakibatkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah. Kondisi ini juga sering disertai peningkatan berat badan dan penurunan tingkat aktivitas jasmani. Kebiasaan sehari-hari yang kurang sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi gula dan lemak tanpa diimbangi olah raga cukup, merupakan determinan utama berkembangnya DM Tipe 2 (Muhammad, 2024).

Berdasarkan data yang disampaikan oleh International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, diperkirakan sebanyak 537 juta populasi dewasa dunia memiliki diabetes, di mana DM Tipe 2 berkontribusi kisaran 90 hingga 95 persen dari semua insidensi tersebut. Data lain berdasarkan dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, jumlah penderita diabetes global diperkirakan mencapai sekitar 422 juta orang, dengan jumlah kematian langsung yang terkait dengan penyakit ini mencapai sekitar 1,6 juta orang setiap tahun.

Kasus diabetes mellitus menghadapi kenaikan yang drastis dalam kurun waktu saat ini dengan dampak terbesar dirasakan oleh negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase kasus DM bertambah dari 1,5% menjadi 2,0% pada tahun 2013 menuju tahun 2018. Selain itu, laporan yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Indonesia mengindikasikan bahwa persentase kasus DM di Indonesia di tahun 2023 sebesar 11,7%, naik dibandingkan dengan

10,9% saat tahun 2018. Seluruh data ini menggambarkan peningkatan jumlah penderita DM yang signifikan di Indonesia.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, persentase kasus DM populasi dengan umur lebih dari 15 tahun di Provinsi Jawa Barat mencapai 8,5%, hal ini menunjukkan angka yang signifikan dalam konteks masalah kesehatan masyarakat. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat juga mencatat bahwa pada tahun 2021, terdapat 46.837 penderita DM di wilayah tersebut. Sementara itu, prevalensi DM di beberapa wilayah Kota Tasikmalaya juga menunjukkan angka yang relatif besar. Menurut laporan Dinkes Tasikmalaya, Puskesmas Indihiang memiliki kenaikan prevalensi DM dari 498 orang pada tahun 2022 menjadi 635 orang pada tahun 2023.

Peningkatan prevalensi ini menggambarkan keutamaan intervensi antisipasi dan penanggulangan DM secara efektif di fasilitas pelayanan kesehatan primer, seperti di Puskesmas. Diabetes Melitus Tipe 2 memerlukan manajemen yang komprehensif, diantaranya melalui pengaturan pola makan yang tepat. Standar diet untuk pengidap Diabetes Melitus Tipe 2 meliputi pengaturan kalori, pembatasan karbohidrat, dan pemilihan makanan dengan indeks glikemik rendah untuk menjaga konsentrasi glukosa dan meminimalisir potensi komplikasi lebih lanjut. Studi terbaru menunjukkan bahwa asupan makanan yang selaras terkait proporsi karbohidrat, protein, dan lemak yang tepat, serta asupan tinggi serat, sangat bermanfaat dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 dan meningkatkan sensitivitas insulin (Sari et al., 2022; Rahmawati et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Wulan (2024) di Kota Tasikmalaya, sebagian besar pengidap DM tipe 2 di Kota Tasikmalaya mempunyai tingkat pemahaman yang baik (70%), pandangan positif terhadap pengelolaan penyakit mereka (51,3%), dan menunjukkan kepatuhan dalam menjalani penatalaksanaan diet (48,8%). Namun, jika dibandingkan dengan standar, capaian ini masih tergolong rendah. Tingkat pengetahuan yang baik idealnya berada di atas 75% (Sari et al., 2020), persepsi positif seharusnya mencapai lebih dari 70%

(Rahmawati et al., 2021), dan kepatuhan diet yang optimal memerlukan angka di atas 80% (Misbach & Anggraini, 2019).

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada kesadaran di kalangan penderita, capaian tersebut belum memadai untuk mendukung pengelolaan diabetes yang efektif. Maka dari itu, dibutuhkan intervensi yang semakin terarah, misalnya pengembangan media edukasi informatif dan praktis untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk persepsi yang lebih positif, serta mendorong kepatuhan terhadap penatalaksanaan diet sesuai dengan standar yang ditetapkan.

Untuk mengatasi hal tersebut, pengembangan prototipe berupa buku saku resep makanan menurut panduan diet Diabetes Melitus Tipe 2 Puskesmas Indihiang menjadi sebuah solusi yang potensial. Buku saku ini diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas, praktis, dan mudah dipahami bagi pengidap DM Tipe 2 tentang pola makan yang sesuai kebutuhan sehari sehari. Dengan buku saku ini, diharapkan penderita dapat lebih mudah mengatur asupan gizi yang seimbang dan sesuai dengan pedoman diet untuk mengontrol gula darah, serta mencegah komplikasi jangka panjang yang dapat timbul akibat Diabetes Melitus Tipe 2.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana perancangan prototipe buku saku resep makanan berdasarkan standar diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk memahami rancangan prototipe buku saku resep makanan menurut panduan diet pada pengidap DM tipe 2 di Puskesmas Indihiang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik pasien dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang, Kota Tasikmalaya, yang mencakup variabel usia,

jenis kelamin, durasi penyakit, status pekerjaan, tingkat pendidikan, serta riwayat keluarga dengan diabetes mellitus.

- b. Menyusun prototipe buku saku resep makanan yang sesuai dengan standar diet sebagai panduan konsumsi bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang.
- c. Mengetahui gambaran kelayakan rancangan prototipe buku saku resep makanan berdasarkan standar diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam perancangan buku saku resep makanan berdasarkan standar diet untuk mendukung pengelolaan diabetes melitus tipe 2.

2. Bagi Institusi

Menyediakan alat bantu edukasi yang praktis dan berbasis ilmiah untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan di Puskesmas Indihiang.

3. Bagi Penderita

Memberikan panduan sederhana yang membantu pengidap DM tipe 2 mengelola asupan makanan sesuai standar diet untuk mendukung pengendalian penyakitnya.