

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang terjadi akibat gangguan sekresi maupun fungsi hormon insulin, sehingga tubuh tidak mampu mengatur kadar glukosa darah secara normal (Herawati *et al.*, 2021). Diabetes melitus (DM) Tipe 2 merupakan bentuk paling umum dari diabetes melitus, yang ditandai dengan adanya resistensi insulin, yaitu kondisi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin secara efektif. Akibatnya, glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel untuk dimanfaatkan sebagai sumber energi dan menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah (IDF, 2025).

International Diabetes melitus Federation (IDF) dalam Atlas edisi ke-11 tahun 2025 menunjukkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 589 juta orang dewasa (1 dari 10 orang berusia 20–79 tahun) hidup dengan diabetes melitus, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 853 juta pada tahun 2050. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi diabetes melitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 11,7% berdasarkan hasil pemeriksaan kadar gula darah, sedangkan prevalensi berdasarkan diagnosis dokter tercatat sebesar 2,2% (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, prevalensi diabetes melitus di Jawa Barat meningkat menjadi 1,7% atau mengalami kenaikan sebesar 0,42% dibandingkan dengan tahun 2018 (Kemenkes RI, 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024, jumlah penderita diabetes melitus mencapai 11.782 orang. Diantara seluruh puskesmas di Kota Tasikmalaya, Puskesmas Purbaratu menempati urutan ketiga sebagai Puskesmas dengan jumlah kasus DM tipe 2 tertinggi, setelah Puskesmas Mangkubumi dan Puskesmas Tamansari (Dinas Kesehatan, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa diabetes melitus di Puskesmas Purbaratu terus mengalami peningkatan selama tiga tahun terakhir. Pada tahun 2023, jumlah penderita DM tercatat sebanyak 230 orang, meningkat menjadi 274 orang pada tahun 2024, dan hingga Oktober 2025

telah mencapai 336 orang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa upaya pengendalian diabetes melitus di tingkat pelayanan primer masih belum memberikan hasil optimal.

Salah satu faktor penyebab bertambahnya jumlah penderita DM Tipe 2 adalah rendahnya pengetahuan pasien mengenai pengelolaan diabetes melitus, terutama dalam pola makan. Banyak penderita DM Tipe 2 belum memahami prinsip 3J (tepat jadwal, tepat jenis, tepat jumlah) (Khasanah *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil penelitian di Kota Tasikmalaya tahun 2024, diketahui bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus masih mengonsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat karena kebiasaan serta kurangnya pemahaman tentang dampaknya terhadap kadar gula darah (Fauziyyah dan Nur, 2025). Berdasarkan hasil wawancara dengan Ahli Gizi Puskesmas Purbaratu pada tanggal 31 Oktober 2025 diketahui bahwa pola makan pasien cenderung mengonsumsi tinggi karbohidrat sederhana dan makanan berlemak.

Penatalaksanaan diabetes melitus meliputi empat pilar utama, yaitu edukasi, perencanaan makan, aktivitas fisik, dan farmakologis. Terapi gizi memiliki peran penting dalam keberhasilan pengelolaan diabetes melitus. Penelitian Fauziyyah dan Nur (2025), di Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa 51,3% pasien memiliki pandangan positif terhadap pentingnya pengelolaan DM, namun sebagian masih belum memahami cara mengatur jenis, jumlah, dan jadwal makan. Ketidaktepatan pemahaman mengenai prinsip 3J ini berdampak pada kemampuan pasien dalam menerapkan diet sesuai anjuran tenaga kesehatan. Tingkat kepatuhan pasien terhadap diet juga masih rendah, hanya 48,8% yang menjalankannya secara konsisten. Ketidaktepatan tersebut terlihat pada rendahnya konsumsi sayuran, kurangnya pembatasan makanan tinggi lemak, serta jadwal makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, dibutuhkan media edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami untuk membantu penderita memahami serta menerapkan pola makan yang benar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, media edukasi gizi yang tersedia di Puskesmas Purbaratu masih terbatas, hanya berupa *leaflet*, video, dan *food model* yang lama belum diperbarui. Hal tersebut menandakan bahwa belum

tersedia media edukasi yang secara khusus memberikan panduan standar diet secara lengkap dan sistematis. Standar diet merupakan pedoman pengaturan makan yang meliputi keseimbangan karbohidrat, protein, dan lemak, pembatasan gula sederhana, pemilihan bahan makanan berindeks glikemik rendah, serta pengaturan porsi dan frekuensi makan untuk menjaga kadar glukosa darah tetap stabil (Dhiyanti *et al.*, 2020). Salah satu media yang dapat digunakan adalah buku saku standar diet dan menu sehari bagi penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu. Buku saku dipilih karena praktis, mudah dibawa, dan bisa dibaca kapan saja.

Oleh karena itu, perancangan buku saku standar diet dan menu sehari bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu merupakan alternatif media edukasi untuk membantu pasien memahami dan menerapkan pola makan yang sesuai. Buku saku ini disusun sebagai media edukasi gizi yang informatif, praktis, dan mudah dipahami, terutama bagi pasien yang masih bingung dalam menentukan jenis makanan yang tepat serta jumlah konsumsi yang sesuai dengan kebutuhan. Melalui buku saku ini, pasien dapat memperoleh panduan tentang pemilihan makanan, pengaturan porsi, serta jadwal makan yang teratur sesuai prinsip 3J (Jadwal, Jenis, dan Jumlah). Dengan adanya buku saku ini, diharapkan penderita diabetes melitus tipe 2 mampu mengatur asupan gizi secara seimbang, menjaga kestabilan kadar glukosa darah, dan mencegah komplikasi jangka panjang akibat penyakit diabetes melitus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana perancangan prototipe buku saku standar diet dan menu sehari untuk penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perancangan prototipe buku saku standar diet dan menu sehari untuk penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan buku saku standar diet dan menu sehari untuk penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu.
- b. Mengetahui kelayakan perancangan buku saku standar diet dan menu sehari untuk penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu oleh ahli materi dan ahli media.
- c. Mengetahui hasil uji kelayakan perancangan buku saku standar diet dan menu sehari untuk penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu oleh responden.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Memberikan kesempatan untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam merancang buku saku standar diet dan menu sehari berbasis standar diet yang berfungsi mendukung pengelolaan diabetes melitus tipe 2.

2. Bagi Instansi

Menjadi sarana pendukung dalam penyediaan media edukasi gizi yang aplikatif untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Puskesmas Purbaratu.

3. Bagi masyarakat

Menyediakan panduan praktis yang membantu penderita diabetes melitus tipe 2 dalam mengatur konsumsi makanan sesuai standar diet untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah.