

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang banyak dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, dan faktor genetik. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 lebih dari 41 juta kematian yang diakibatkan oleh PTM, dimana angka ini sebanding dengan 74% kematian global. Empat penyebab kematian tertinggi adalah stroke, penyakit jantung koroner, diabetes melitus dengan komplikasi, dan hipertensi dengan komplikasi. Diabetes Melitus (DM) sebagai salah satu PTM dengan jumlah penderita yang terus mengalami kenaikan (Ardika 2024). Diabetes melitus ialah penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan sekresi insulin, atau gangguan dari kerja insulin. Menurut data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2019 mencatat pada usia 20-79 tahun, ada 463 juta orang di dunia menderita DM, atau setara dengan 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Jumlah penderita diabetes mellitus diperkirakan akan terus meningkat, mencapai sekitar 578 juta orang pada tahun 2030 dan sekitar 700 juta orang pada tahun 2045. Indonesia menempati urutan ketujuh sebagai negara dengan kasus DM terbanyak, dengan sekitar 10,7 juta penduduk berusia 20–79 tahun yang menderita penyakit ini (IDF, 2019). Survei Kesehatan Indonesia 2023 melaporkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 11,7%. Prevalensi DM di Jawa Barat menunjukkan 2,1% pada populasi usia 15 tahun ke atas yang terdiagnosa oleh dokter (ADA, 2023).

Menurut laporan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, jumlah penderita DM di Kota Tasikmalaya pada tahun 2024 tercatat sebanyak 11.782 orang. Data prevalensi tersebut mencakup beberapa wilayah di puskesmas Kota Tasikmalaya salah satunya yaitu puskesmas Tamansari yang memiliki jumlah penderita 750 pada tahun 2024. Jumlah tersebut perlu adanya penanganan supaya tidak terjadi kenaikan kasus DM setiap tahunnya.

Penatalaksanaan yang tepat perlu dijalankan supaya angka prevalensi tidak terus meningkat. Empat pilar pengelolaan DM adalah dasar utama untuk

mengontrol penyakit ini secara efektif agar kadar gula darah terjaga dan komplikasi dapat dicegah. Keempat pilar ini meliputi, edukasi, terapi nutrisi (diet seimbang), aktifitas fisik (olahraga), dan terapi medis (pengobatan) (Abrar dan Mutmainna, 2020). Kurangnya kepatuhan terhadap diet DM menjadi salahsatu permasalahan yang berakibat gula darah semakin buruk (Syakura dan Hasanah, 2022).

Pola makan yang baik dan seimbang sangat mendukung kesehatan tubuh dan mencegah penyakit kronik seperti DM (Istiqomah dan Sholih, 2024). Dalam diet DM selain memperhatikan asupan karbohidrat, harus memperhatikan bahan makanan yang mengandung indeks glikemik (IG) dan beban glikemik (BG) (Maysaroh *et al.*, 2022). Indeks glikemik mengukur seberapa cepat karbohidrat dalam makanan dipecah menjadi glukosa dan diserap ke dalam darah, sedangkan beban glikemik adalah ukuran yang menghitung dampak dari konsumsi karbohidrat dalam jumlah tertentu terhadap peningkatan kadar gula darah. Dengan kata lain, IG dan BG saling berhubungan memberikan gambaran akurat tentang seberapa besar pengaruh suatu porsi makanan terhadap kadar kadar gula darah setelah makan (Sartika *et al.*, 2024).

Penderita DM seringkali tidak memperhatikan kadar IG dan BG dalam sayur dan buah. Selain dari kurangnya edukasi, penderita beranggapan bahwa semua sayur dan buah itu baik karena alami (Maysaroh *et al.*, 2022). Padahal ada jenis buah dan sayur yang mengandung IG yang tinggi seperti semangka, nanas dan labu madu (Kemenkes, 2019). Konsumsi makanan dengan IG tinggi dapat memicu lonjakan gula darah. Sementara itu, konsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan laju penyerapan glukosa (Setyaji dan Maharini, 2021). Ketidakpatuhan terhadap terapi diet DM menjadi salah satu penyebab utama kegagalan dalam mengendalikan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Rahmatiah *et al.*, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tamansari tahun 2024 pasien tidak patuh terhadap diet DM yang dianjurkan. Dari hasil wawancara responden tidak mematuhi anjuran konsumsi sayuran >3 porsi setiap hari. Hal tersebut dikarenakan responden kurang memiliki

informasi terkait anjuran konsumsi sayuran bagi penderita diabetes melitus sehingga merasa tidak perlu mengonsumsi sayur setiap hari dengan jumlah yang dianjurkan (Fauziyyah, 2025). Pengendalian pola makan yang baik berperan dalam mencegah timbulnya komplikasi serta menurunkan risiko komplikasi di masa depan (Ramadhina *et al.*, 2022).

Edukasi sebagai salah satu pilar penatalaksanaan DM, hal ini sangat penting untuk membantu penderita DM agar mau dan sanggup mengubah gaya hidup serta menjalani pola makan sesuai dengan diet yang dianjurkan (Yusran *et al.*, 2026). Sebagai penyalur pesan-pesan media cetak sangat bervariasi seperti *booklet*, leaflet, lembar balik dan *flyer* atau selebaran. *Booklet* dipilih sebagai media edukasi karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, jelas, dan praktis yang mudah dipahami oleh penderita diabetes melitus tipe 2. Media ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai pemilihan buah dan sayur berdasarkan indeks glikemik dan beban glikemik, yang sangat penting dalam pengelolaan diet DM agar kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik. Dibandingkan media lain seperti leaflet, *booklet* menyediakan informasi yang lebih terperinci sehingga dapat meningkatkan tingkat kepatuhan diet pasien secara signifikan. Dengan struktur yang sederhana dan penggunaan bahasa yang mudah dipahami, *booklet* menjadi alat bantu edukasi yang tepat bagi pasien di Puskesmas Tamansari untuk mengelola pola makan mereka dengan lebih baik (Kartika *et al.*, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan masih rendahnya kepatuhan terhadap diet DM. Penulis merasa perlu untuk mengembangkan media edukasi terkait dengan indeks glikemik dan beban glikemik yang dapat digunakan sebagai panduan bagi penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penderita Diabetes Melitus tipe 2 perlu memperhatikan asupan makanan khususnya konsumsi buah dan sayur dengan memperhitungkan aspek indeks glikemik dan beban glikemik guna menjaga kestabilan kadar gula darah. Namun, saat ini masih kekurangan media informasi yang mudah dipahami dan aplikatif mengenai pemilihan buah dan

sayur berdasarkan indeks glikemik dan beban glikemiknya sehingga penderita mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan rancangan prototipe *booklet* yang dapat menjadi panduan praktis dalam memilih dan mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan nilai indeks glikemik dan beban glikemik.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah: “Bagaimana rancangan prototipe *booklet* buah dan sayur dengan indeks glikemik dan beban glikemik yang dapat digunakan sebagai panduan bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk merancang prototipe *booklet* sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik bagi penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan prototipe *booklet* sayur buah yang informatif tentang indeks glikemik dan beban glikemik untuk penderita diabetes tipe 2 di Puskesmas Tamansari.
- b. Mengetahui gambaran kelayakan *booklet* sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita DM tipe 2 oleh ahli materi.
- c. Mengetahui gambaran kelayakan *booklet* sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita DM tipe 2 oleh ahli bahasa.
- d. Mengetahui gambaran kelayakan *booklet* sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita DM tipe 2 oleh ahli media.
- e. Mengetahui gambaran kelayakan *booklet* sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik pada penderita DM tipe 2 oleh penderita DM tipe 2.
- f. Mengetahui karakteristik penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang meliputi usia, jenis

kelamin, lama menderita diabetes melitus tipe 2, pekerjaan, pendidikan, dan riwayat diabetes melitus tipe 2.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan media edukasi berupa *booklet* sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik yang dapat dimanfaatkan oleh penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

2. Bagi Penderita DM

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi responden menjadi sumber informasi dalam menambah pengetahuan mengenai sayur buah dengan indeks glikemik dan beban glikemik

3. Bagi Institusi Puskesmas

Manfaat bagi institusi diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan edukasi dan pengetahuan dengan adanya *booklet* sayur buah dengan Indeks Glikemik dan Beban Glikemik bagi penderita DM di Puskesmas Tamansari.