

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus tipe 2 (DM tipe 2) merupakan kondisi hiperglikemia akibat tubuh yang tidak efektif menggunakan insulin, sebelumnya dikenal sebagai *Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus* (NIDDM) dan merupakan tipe diabetes yang paling banyak terjadi, mencapai 90% dari kasus diabetes di dunia (IDF, 2021). DM tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah akibat sel-sel tubuh yang tidak mampu merespons insulin dengan baik, kondisi ini dikenal sebagai resistensi insulin. Penyakit ini menjadi perhatian penting karena prevalensinya meningkat dan berdampak pada kualitas hidup penderitanya (Dayaningsih *et al.*, 2021).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) (2021) memperkirakan 10,5% populasi dunia pada usia 20-79 tahun atau sekitar 537 juta orang dewasa menderita DM dan diperkirakan prevalensi ini akan terus meningkat. Jumlah total penderita DM tipe 2 diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta (11,3%) pada tahun 2030 dan 783 juta (12,2%) pada tahun 2045.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023), prevalensi DM di Indonesia pada penduduk semua umur berdasarkan diagnosis dokter 1,7%. Sedangkan prevalensi DM pada penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter 2,2% dan berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah 11,7%. Prevalensi DM lebih tinggi pada perempuan (2,7%) dibanding laki-laki (1,8%).

Prevalensi DM di Provinsi Jawa Barat menurut diagnosa dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 2,2%, dengan total penderita sebanyak 114.619 orang (SKI, 2023). Salah satu wilayah di Provinsi Jawa Barat adalah Kota Tasikmalaya dengan jumlah penderita DM tahun 2024 sebanyak 11.782 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2025). Berdasarkan data dari 22 Puskesmas yang ada di Kota Tasikmalaya, Puskesmas Tamansari memiliki jumlah penderita DM yang cukup tinggi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023 tercatat 358 orang, meningkat menjadi 750 orang pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2025).

Hasil wawancara dengan Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) di Puskesmas Tamansari pada hari Selasa, 4 November 2025, diketahui bahwa sebagian besar penderita DM tipe 2 berusia 30 tahun ke atas. Media edukasi yang tersedia masih terbatas dan belum diperbarui, antara lain leaflet, lembar balik, dan buku saku dari Dinas Kesehatan. Edukasi biasanya dilakukan melalui program Prolanis BPJS setiap dua hingga tiga bulan sekali berupa penyuluhan. Dari total 827 penderita DM yang tercatat pada Januari–September tahun 2025, hanya sekitar 51% yang rutin melakukan pemeriksaan, dengan 414 orang yang sudah ditangani. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan penderita dalam mengikuti pengelolaan DM masih belum optimal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah and Nur (2025) di Puskesmas Tamansari menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan penderita DM tipe 2 tergolong baik (70%) dan persepsi positif terhadap pengelolaan penyakit (51,3%), namun tingkat kepatuhan penderita terhadap diet DM masih rendah, yaitu hanya 48,8%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan persepsi yang baik belum cukup untuk mendorong penderita dalam menerapkan perilaku kepatuhan yang sesuai.

Pengelolaan DM tipe 2 sangat dipengaruhi oleh penerapan gaya hidup sehat, terutama pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur berperan penting dalam menjaga kadar gula darah tetap stabil. Namun, masih banyak penderita DM yang belum memahami dengan baik makanan yang dianjurkan dan yang harus dibatasi, serta belum memiliki kebiasaan berolahraga secara rutin, sehingga kadar gula darah sering kali tidak terkendali dengan baik (Kusmita *et al.*, 2023).

Pola makan yang tinggi gula dan lemak dapat memperburuk kadar gula darah dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang peka terhadap insulin. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti *et al.* (2025) di Puskesmas Sukatani, Jawa Barat, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Hasil ini menegaskan pentingnya edukasi yang mudah dipahami agar penderita dapat menerapkan pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik secara mandiri untuk mengontrol penyakitnya.

Edukasi merupakan salah satu pilar utama dalam manajemen tatalaksana DM tipe 2. Edukasi diberikan secara berkesinambungan untuk membantu penderita memahami kondisi kesehatannya, mengontrol kadar glukosa darah, menerapkan pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, kepatuhan terhadap obat, dan pencegahan komplikasi. Edukasi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penderita dalam mengambil keputusan terkait pengelolaan DM sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan media edukasi yang efektif dan mudah dipahami oleh penderita DM tipe 2 (PERKENI, 2024). Media efektif untuk mendukung edukasi pada penderita DM tipe 2 adalah buku saku. Buku saku berisi informasi singkat, jelas, dan mudah dibawa serta dibaca kapan saja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Burkon *et al.* (2024) di Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, menunjukkan bahwa penggunaan buku saku edukasi dapat meningkatkan kepatuhan diet dan menurunkan kadar gula darah puasa secara signifikan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perancangan Prototipe Buku Saku Pola Makan dan Aktivitas Fisik bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”. Diharapkan media ini dapat menjadi sarana edukasi yang praktis dan efektif dalam meningkatkan pemahaman penderita tentang pengelolaan diet DM 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 pola makan dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perancangan prototipe buku saku pola makan dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan prototipe buku saku pola makan dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran uji kelayakan perancangan prototipe buku saku pola makan dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya oleh ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa.
- c. Mengetahui gambaran uji coba perancangan prototipe buku saku pola makan dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam perancangan prototipe buku saku pola makan dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Penderita

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi praktis dan mudah dipahami mengenai pola makan yang tepat dan aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus tipe 2.

3. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai media edukasi tambahan dalam kegiatan promosi kesehatan, khususnya bagi penderita diabetes melitus tipe 2 Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

4. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi atau bahan rujukan bagi mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian serupa.