

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian diabetes mellitus semakin meningkat, International Diabetes Federation (IDF) mencatat peningkatan penderita dari 536,6 juta jiwa (10,5%) di tahun 2021 mendekati 783,2 juta orang (12,2%) pada 2045. Diabetes melitus tipe 2 mengisi 90% dari kasus tersebut. Sebanyak 81% penderitanya berada di negara-negara berpendapatan rendah hingga menengah. Indonesia duduk di posisi kelima dunia, dengan 19,47 juta penderita dan angka kejadian 10,6% (IDF *et al.*, 2022).

Peningkatan prevalensi diabetes mellitus berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 20023, tercatat meningkat menjadi 11,7% dari 10,9% pada 2018. Menunjukkan adanya peningkatan beban penyakit secara nasional. Di tingkat daerah, Badan Pusat Statistik Kota Malang melaporkan bahwa pada tahun 2019 terdapat 9.214 kasus diabetes melitus dan menempatkannya sebagai salah satu dari tiga penyakit terbanyak di Kota Malang. Berdasarkan data tersebut menunjukkan diabetes mellitus menjadi masalah nyata di masyarakat termasuk di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket.

Lemak visceral yang berlebih terbukti meningkatkan risiko diabetes mellitus tipe 2 dan komplikasi metabolik serta kardiovaskular lainnya (Kemenkes RI, 2018; Novianti *et al.*, 2023). Dengan demikian, pengendalian lemak visceral menjadi faktor penting dalam mencegah komplikasi pada penyandang DM tipe 2. Tidak patuh pola makan artinya tidak sesuai dengan anjuran prinsip 3J mengakibatkan fluktuasi kadar glukosa darah serta berkontribusi terhadap peningkatan massa lemak visceral (Kurniasari *et al.*, 2020; Tayyem *et al.*, 2018).

Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap penderita terhadap pola makan yang dianjurkan, dan mengarahkan perubahan perilaku makan ke pola yang lebih sehat (Muhlshoh *et al.*, 2021). Penelitian menggunakan *booklet* sebagai media edukasi menunjukkan adanya peningkatan terhadap ketaatan diet serta

pengendalian glukosa darah terhadap penyandang DM tipe 2 (Aminah *et al.*, 2022; Kaluku, 2021; Momongan *et al.*, 2021). Perubahan kebiasaan pola makan yang terkendali berdampak terhadap kadar glukosa darah serta berpotensi menurunkan akumulasi lemak visceral. Penelitian menunjukkan hubungan jumlah asupan energi dengan peningkatan lemak visceral berhubungan dengan penurunan massa lemak visceral (Gholami *et al.*, 2023; Kurniasari *et al.*, 2020). Hal ini memperlihatkan intervensi edukasi efektif memperbaiki pola makan serta berpotensi memberikan dampak terhadap parameter komposisi tubuh, termasuk lemak visera.

Prevalensi DM tipe 2 yang tinggi, potensi komplikasi kardiovaskular yang berkaitan dengan lemak visceral, dan pentingnya pola makan berprinsip 3J sebagai bagian dari lima pilar penatalaksanaan, semuanya menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang efektif dan mudah dipahami penderita. Penelitian mengenai dampak edukasi melalui media booklet pada pola makan 3J dan lemak visceral terhadap penyandang DM tipe 2 di tingkat puskesmas tergolong terbatas jumlahnya. Penulis karena itu tertarik meneliti pengaruh edukasi melalui media booklet terhadap pola makan 3J (jumlah, jenis, dan jadwal) dan lemak visceral pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah edukasi gizi berbasis booklet memberi dampak pada pola makan serta lemak visceral penderita DM tipe 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi berbasis booklet terhadap Pola Makan 3J (Jadwal, Jenis, Jumlah) dan Lemak Visceral Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status gizi, lama menderita DM, lemak viseral, penyakit penyerta, riwayat keluarga, dan obat yang digunakan.
- b. Mengidentifikasi jumlah asupan energi sebelum dan sesudah intervensi penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- c. Mengidentifikasi kepatuhan jenis bahan makanan sebelum dan sesudah intervensi penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- d. Mengidentifikasi kepatuhan jadwal makan sebelum dan sesudah intervensi penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- e. Mengidentifikasi lemak viseral sebelum dan sesudah intervensi penderita DM Tipe 2
- f. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap jumlah asupan energi, jenis bahan makanan yang dikonsumsi, dan jadwal makan penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang setelah dilakukan intervensi menggunakan formulir food recall 1x24 jam.
- g. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap lemak viseral penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan memperkaya wawasan di aspek gizi serta kesehatan, terutama mengenai peran edukasi gizi melalui media booklet dalam meningkatkan kepatuhan pola makan berprinsip 3J serta pengaruhnya terhadap lemak visceral pada penderita diabetes melitus tipe 2.

b. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan memberi informasi baru dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis mengenai pengaruh edukasi gizi pada penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pasien Diabetes Melitus tipe 2 dan masyarakat

Penelitian ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penyandang DM tipe 2 mengenai pentingnya kebiasaan makan berprinsip 3J, lewat edukasi menggunakan media booklet. Penderita, dengan peningkatan pemahaman, diharapkan mampu mengaplikasikan pola makan lebih sehat secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga membantu mengontrol kadar glukosa darah dan menurunkan lemak visceral.

b. Bagi Puskesmas Rampal Celaket

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang dalam mengembangkan program edukasi gizi, khususnya dalam memanfaatkan media booklet sebagai sarana edukasi yang efektif dan mudah diterapkan untuk pengelolaan DM tipe 2.