

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Masalah

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit yang terus-menerus terjadi karena berbagai sebab, yang ditandai dengan kadar gula darah yang sangat tinggi dan gangguan cara tubuh memproses karbohidrat, lemak, serta protein karena kurangnya insulin. Jika hasil pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) melebihi 200mg/dL, maka orang tersebut bisa dikatakan menderita DM (Sari P. & dkk, 2024).

Pengetahuan pasien mengenai diet bagi penderita diabetes sangat penting karena memengaruhi kemampuan mereka dalam merencanakan dan melakukan pola makan yang tepat. Jika seseorang memahami dengan baik bagaimana makanan memengaruhi kadar gula darahnya, mereka akan lebih mudah memilih makanan yang rendah gula, mengatur jumlah karbohidrat yang dikonsumsi, serta mengikuti rekomendasi diet, sehingga membantu mencapai pengendalian gula darah yang baik. Namun, jika pengetahuan pasien masih terbatas, hal ini menjadi masalah serius karena bisa membuat mereka lebih rentan mengalami perubahan kadar gula darah yang tidak terkendali dan risiko komplikasi jangka panjang meningkat. Oleh karena itu, penting untuk terus meningkatkan pemahaman pasien tentang diet diabetes melalui penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan mudah dipahami (Sari & Rosyid, 2024).

Di Asia Tenggara, jumlah penderita diabetes mencapai 106,9 juta jiwa di tahun 2024 dan diperkirakan melonjak menjadi 184,5 juta pada tahun 2050, atau naik sekitar 73%. Sekitar 42,7% penderita diabetes belum terdiagnosis, sehingga mereka tidak mendapatkan perawatan yang tepat dan berisiko mengalami komplikasi yang membahayakan jiwa. Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi (Fajar, 2025). Menurut IDF, pada tahun 2024 jumlah penderita diabetes di Indonesia mencapai 20,4 juta jiwa, prevalensi diabetes yang disesuaikan dengan umur adalah 11,3%, lebih tinggi dari rata-rata kawasan Asia Tenggara (10,8%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 9 orang dewasa di Indonesia hidup dengan diabetes, dan jumlah ini kemungkinan akan terus meningkat seiring perubahan gaya hidup, pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik (Fajar, 2025).

Estimasi jumlah penderita Diabetes Melitus (DM) pada tahun 2024 di Provinsi Jawa Timur pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah sebanyak 882.315 orang. Pelayanan kesehatan bagi penderita DM di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) di 38 kabupaten/kota telah menjangkau 881.857 kasus atau 99,95% dari estimasi jumlah penderita DM (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025). Tahun 2024 di Kabupaten Ponorogo, jumlah penderita DM yang tercatat sebanyak 17.092 orang, yang mendapatkan pelayanan sesuai standar sebanyak 15.825 (92,6%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2025). Kemudian, untuk jumlah penderita DM di Puskesmas Ponorogo Selatan pada tahun 2024 mencapai 1.635 yang

juga merupakan jumlah kasus penyakit ke-4 tertinggi di Puskesmas Ponorogo Selatan (Puskesmas Ponorogo Selatan, 2025).

Penyakit Diabetes Melitus (DM) terjadi ketika pankreas tidak bekerja secara optimal, sehingga produksi insulin tidak mencukupi. Insulin berfungsi untuk mengatur kadar gula darah, namun jika kurang, maka kadar gula darah meningkat. DM sangat berkaitan dengan kadar gula darah dalam tubuh. Meskipun kadar gula darah sudah tinggi, proses pemecahan lemak dan protein menjadi glukosa di hati tetap terjadi karena kurangnya insulin, sehingga kadar gula semakin tinggi. Salah satu masalah utama yang sering ditemukan pada penderita DM adalah kurangnya pengetahuan. Banyak pasien belum memahami jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi agar dapat mengontrol kadar gula darah secara normal. Hal ini terjadi karena kurangnya informasi penting mengenai penyakit dan cara mengatasinya (Novina, Ravenska Melva; , dkk, 2021). Jika kadar gula darah tidak terkontrol karena kurangnya pengetahuan tentang pola makan, maka risiko terkena penyakit kardiovaskular serta organ penting seperti ginjal, mata, saraf, dan jantung akan meningkat (Fandinata & Ernawati, 2020).

Penyesuaian pola makan yang tepat dapat membantu menjaga stabilitas gula darah (Bistara & Ainiyah , 2018). Pedoman diet untuk penderita diabetes mencakup makan secara teratur dengan porsi sesuai kebutuhan gizi setiap individu. Berdasarkan penelitian (Ranita, 2020), edukasi kesehatan tentang diet diabetes memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan pengetahuan pasien mengenai cara mengatur makanan yang benar dengan menggunakan media leaflet yang menjelaskan tentang diet diabetes.

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen Knowledge of Diabetic Diet Questionnaire (KDDQ). Edukasi kesehatan ini membantu pasien memahami secara baik tentang diet DM, sehingga dapat mengubah perilaku dalam mengontrol konsumsi makanan. Dengan pengetahuan yang cukup, pasien bisa mengambil keputusan yang tepat dalam mengurangi gejala penyakit.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo.

1. 2 Batasan Masalah

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dibatasi pada Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo.

1. 3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo?

1. 4 Tujuan

1. 4. 1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet diabetes pada penderita diabetes mellitus.

1. 4. 2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang diet diabetes pada penderita diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi.
2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang diet diabetes pada penderita diabetes mellitus setelah diberikan edukasi.
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet diabetes mellitus pada penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

1. 5 Manfaat

1. 5. 1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pemahaman dalam bidang keperawatan, terutama mengenai pengetahuan pasien diabetes mellitus tentang pola makan. Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk memperkuat pendapat bahwa tingkat pengetahuan seseorang memengaruhi cara mereka mengelola penyakit yang diderita. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi acuan bagi penelitian lain yang membahas tentang pemberian edukasi mengenai diet dan cara mengendalikan diabetes mellitus.

1. 5. 2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Membantu perawat memahami sejauh mana pasien diabetes mellitus memahami diet diabetes. Informasi ini bisa jadi dasar untuk memberikan edukasi kesehatan yang lebih mudah dipahami dan sesuai dengan kondisi pasien. Dengan edukasi yang tepat, perawat bisa bantu

pasien mengatur pola makan harian agar bisa mengendalikan kadar gula darah dengan lebih baik.

2. Bagi Rumah Sakit/Puskesmas

Memberikan gambaran mengenai pemahaman pasien diabetes mellitus tentang diet diabetes. Hasilnya bisa dipakai sebagai bahan evaluasi kinerja edukasi kesehatan, khususnya untuk pasien diabetes mellitus. Dengan adanya data tersebut, rumah sakit atau puskesmas bisa membuat program edukasi yang lebih tepat sasaran sesuai kebutuhan pasien.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bisa menjadi bacaan dan referensi tambahan bagi mahasiswa keperawatan. Penelitian ini juga membantu mahasiswa memahami pentingnya peran perawat dalam memberikan edukasi tentang diet diabetes, baik di rumah sakit maupun di lingkungan masyarakat.

4. Klien

Meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pentingnya menerapkan diet diabetes dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengetahuan yang lebih baik, pasien bisa mengatur pola makan lebih tepat sehingga bisa bantu menjaga kadar gula darah tetap stabil dan mencegah terjadinya komplikasi.