

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang terjadi akibat gangguan pada produksi insulin, kerja insulin, atau kombinasi keduanya, sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal. Kondisi hiperglikemia yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat mengganggu proses metabolisme tubuh dan memerlukan pengelolaan yang tepat serta berkelanjutan. DM termasuk penyakit kronis yang membutuhkan perawatan medis jangka panjang, tidak hanya melalui pengobatan, tetapi juga melalui edukasi kesehatan dan manajemen perawatan diri agar penderita DM mampu mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri. Pengelolaan DM yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi, sehingga upaya pengendalian kadar gula darah menjadi hal yang sangat penting (Simatupang et al., 2023).

Tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku seseorang dalam mengelola kesehatannya. Pengetahuan yang memadai akan membantu individu memahami informasi kesehatan, mengikuti anjuran yang diberikan, serta menerapkan pola hidup yang sesuai dengan kondisi kesehatannya. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan ketidaktepatan dalam menjalankan anjuran kesehatan, termasuk dalam pengaturan pola makan. Pada penderita DM, tingkat pengetahuan mengenai pengaturan pola makan, khususnya prinsip diet 3J (jumlah, jenis, dan jadwal), memiliki peran penting dalam pengendalian kadar gula darah. Namun, pada kenyataannya masih dijumpai penderita DM yang belum memahami penerapan diet 3J secara tepat,

seperti kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis sejak usia muda serta kurangnya pemahaman mengenai makanan yang dianjurkan dan dibatasi bagi penderita DM. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan diet 3J pada penderita DM masih bervariasi dan perlu diketahui secara lebih mendalam (Supardi, 2023).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) melalui IDF Diabetes Atlas Edisi ke-11 (2025), sekitar 589 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun di seluruh dunia hidup dengan DM, atau sekitar 11,1% dari populasi dewasa global. Jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat hingga 853 juta orang pada tahun 2050. Data ini menunjukkan bahwa DM merupakan tantangan kesehatan serius di tingkat global (IDF Diabetes Atlas, 2025).

Di Indonesia, kasus DM juga menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi DM pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 11,7%. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa DM menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pengendalian berkelanjutan, termasuk melalui peningkatan pengetahuan penderita dalam pengaturan pola makan (Safinatin Najiyah et al., 2024).

Di wilayah kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo terdapat sebanyak 715 penderita DM. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian penderita masih mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan prinsip diet 3J, terutama dalam memilih jenis makanan, mengatur jumlah porsi, serta mematuhi jadwal makan yang teratur. Kondisi ini menunjukkan adanya

kesenjangan antara informasi yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan dengan tingkat pengetahuan penderita. Hingga saat ini, belum tersedia data terbaru yang secara khusus menggambarkan tingkat pengetahuan penderita DM mengenai diet 3J di wilayah kerja Puskesmas Babadan, sehingga diperlukan penelitian untuk memperoleh gambaran kondisi tersebut sebagai dasar perencanaan edukasi kesehatan yang lebih terarah dan efektif (DINKES JATIM, 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Santoso M, 2023 di RSUD Ponorogo menunjukkan bahwa dari 81 penderita DM, hanya 12% yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 61% berada pada kategori pengetahuan cukup dan 27% memiliki pengetahuan kurang mengenai pengelolaan penyakit DM. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa pengetahuan penderita DM di wilayah Ponorogo masih bervariasi dan belum optimal (Santoso, 2023).

Di tingkat daerah, DM juga menjadi salah satu permasalahan kesehatan di Kabupaten Ponorogo. Data pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa jumlah penderita DM di wilayah Kabupaten Ponorogo terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan primer, khususnya di puskesmas.

Penderita DM tipe 2 berisiko mengalami komplikasi apabila kadar gula darah tidak terkontrol dengan baik. Data menunjukkan bahwa komplikasi yang sering terjadi meliputi retinopati sebesar 20,3%, neuropati 21%, nefropati 19,6%, serta gangguan sistem kardiovaskular sebesar 39,2%. Tingginya angka komplikasi tersebut menegaskan pentingnya pengendalian kadar gula darah agar tetap dalam batas normal sebagai upaya utama dalam mencegah terjadinya komplikasi pada penderita DM (Rifat et al., 2023).

Penanganan DM perlu dilakukan secara tepat dan berkelanjutan agar kadar gula darah tetap terkontrol. Penatalaksanaan DM terdiri dari lima pilar utama, yaitu edukasi, aktivitas fisik, pengaturan diet 3J, pengobatan, dan pemeriksaan kadar gula darah. Edukasi dan motivasi kepada penderita DM serta keluarga sangat penting agar penderita memahami penyakitnya dan mampu menjalani perawatan secara rutin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga berperan dalam membantu mengendalikan kadar gula darah. Salah satu upaya penting dalam tatalaksana DM adalah pengaturan pola makan melalui penerapan diet 3J yang meliputi pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan. Penerapan diet 3J yang baik dapat membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah, khususnya pada penderita DM tipe 2. Penatalaksanaan ini perlu didukung dengan kepatuhan dalam menjalani terapi obat serta pemeriksaan kadar gula darah secara rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita DM (Hijriana et al., 2025).

Ketidaksesuaian pola makan pada penderita DM masih sering terjadi dan umumnya berkaitan dengan rendahnya tingkat pengetahuan pasien mengenai prinsip diet 3J. Kurangnya pemahaman tersebut berdampak pada rendahnya kepatuhan pasien dalam menjalankan diet DM, yang juga dipengaruhi oleh keterbatasan informasi, rendahnya minat, serta keengganan untuk mengubah pola hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai diet DM menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan kepatuhan serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi pada penderita DM (Hijriana et al., 2025).

Edukasi kesehatan dapat diberikan melalui berbagai media, salah satunya adalah booklet. Booklet merupakan media cetak yang berisi informasi secara lengkap, tersusun secara sistematis, dan disajikan dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh responden. Penggunaan booklet memungkinkan responden untuk membaca kembali informasi yang diberikan kapan saja, sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman, khususnya mengenai pengaturan diet 3J yang meliputi jumlah, jenis, dan jadwal makan. Dengan adanya media booklet, diharapkan proses edukasi menjadi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden (Siska Mardiana et al., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada hubungan antara tingkat pengetahuan penderita DM dengan kepatuhan dalam menjalankan diet diabetes, serta pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku diet. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai prinsip diet DM berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien dan membantu mengendalikan kadar gula darah. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan desain analitik atau eksperimen dengan tujuan untuk melihat hubungan sebab akibat maupun efektivitas intervensi tertentu.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, karya tulis ilmiah ini berfokus pada gambaran tingkat pengetahuan penderita DM mengenai diet 3J dengan pemberian edukasi kesehatan menggunakan media booklet sebagai upaya peningkatan pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman responden tentang prinsip tepat jumlah, tepat jenis, dan tepat jadwal sebelum dan setelah diberikan edukasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan gambaran perubahan tingkat pengetahuan yang dapat digunakan sebagai dasar dalam perencanaan edukasi kesehatan selanjutnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan responden tentang diet 3J sebagai dasar perencanaan edukasi kesehatan yang diharapkan dapat membantu responden memahami pengaturan pola makan yang benar.

1.2 Batasan Masalah

Masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini dibatasi pada Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J Pada Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J Pada Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet 3J pada penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet 3J pada penderita DM tipe 2 sebelum dilakukan edukasi
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet 3J pada penderita DM tipe 2 setelah dilakukan edukasi
- c. Untuk mengetahui perbandingan tingkat pengetahuan tentang diet 3J pada penderita DM tipe 2 sebelum dan setelah dilakukan edukasi

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait gambaran tingkat pengetahuan penderita DM tipe 2 tentang pengaturan pola makan diet 3J.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Perawat

Menjadi bahan acuan bagi perawat dalam menyusun dan merencanakan edukasi kesehatan mengenai pengaturan pola makan diet 3J berdasarkan tingkat pengetahuan penderita DM tipe 2.

- b. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, khususnya pada kegiatan promotif dan preventif bagi penderita DM tipe 2.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah referensi dan tambahan sumber pembelajaran bagi institusi pendidikan keperawatan terkait pengelolaan DM tipe 2, khususnya dalam pengaturan pola makan diet 3J.

d. Bagi Klien

Memberikan gambaran dan pemahaman mengenai pengaturan pola makan diet 3J pada penderita DM tipe 2, meliputi pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan dalam kehidupan sehari-hari