BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan yang serius secara global, nasional maupun regional yang kerap kali dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Diabetes Melitus (DM) adalah salah satu PTM yang merupakan penyakit kronis yang terjadi baik ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Insulin merupakan hormon yang mengatur gula darah (Purqoti *et al*., 2022)

DM dikenal dengan *Mother of Disease* karena penyakit ini merupakan induk dari penyakit lainnya seperti hipertensi, jantung, stroke, gagal ginjal, bahkan dapat menyebabkan kebutaan (Priharsiwi & Kurniawati, 2021). DM tipe 2 terjadi karena tubuh mengalami masalah dalam menghasilkan insulin atau tubuh tidak bisa menggunakan insulin dengan baik. Hal ini menyebabkan insulin tidak bekerja secara optimal pada organ seperti hati dan otot yang seharusnya membantu mengontrol gula darah. Terdapat sekitar 90% kasus dari keseluruhan orang yang mengindap DM tipe 2 (Sugiarta & Darmita, 2020).

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 melaporkan bahwa jumlah penderita DM mencapai 537 juta atau setara dengan 10,5% orang berusia 20-79 tahun. Jumlah ini diprediksi akan terus meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. IDF juga melaporkan 10 negara dengan jumlah penderita DM tertinggi di dunia, di mana Cina menempati posisi pertama dengan 140,9 juta orang, diikuti oleh India dengan 74,2 juta orang, dan Amerika Serikat dengan 32 juta orang. Indonesia berada di peringkat kelima dengan jumlah penderita sebanyak 19,5 juta orang (Purqoti *et al*., 2022)

Prevalensi DM di Indonesia terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 diperkirakan terus mengalami peningkatan, dengan angka prevalensi nasional mencapai sekitar 11,7 % pada kelompok usia dewasa 20-79 tahun. (SKI, 2023).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2023, terdapat 23.460 (23%) penderita DM di provinsi ini, dengan 5.367 (23%) orang di antaranya mendapatkan layanan kesehatan sesuai standar. Data tertinggi berada di Kota

Bengkulu dengan 5611 (24%) kasus, diikuti oleh Bengkulu Utara dengan 3617 (15,4%) kasus, dan Rejang Lebong dengan 2918 (12,5%) kasus.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2022 tercatat 3.087 penderita DM tipe 2. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 12,60% pada tahun 2023 dengan jumlah total mencapai 3.476 orang. Kota Bengkulu memiliki 20 Puskesmas, dengan jumlah penderita DM tertinggi tercatat di Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 362 orang (10,4%), diikuti oleh Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 294 orang (8,4%) dan Puskesmas Penurunan sebanyak 234 orang (6,7%) (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2023).

DM yang paling banyak terjadi adalah DM tipe 2. Menurut *American Diabetes Association* sebagian besar penderita DM tipe 2 berusia di atas 50 tahun, karena pada usia ini sel pankreas mengalami penurunan fungsi, terutama ketika mengikuti diet rendah gula. Setelah usia 50 tahun, fungsi tubuh secara umum cenderung menurun, dan hal ini disebabkan oleh gangguan pada sel pankreas, sehingga pelepasan insulin menjadi tidak memadai yang menyebabkan masalah dalam pengendalian gula darah (Utomo *et al*., 2024).

DM tipe 2 merupakan penyakit yang bisa dikontrol karena hampir 90% nya berkaitan dengan gaya hidup, penderita mampu hidup sehat bersama DM tipe 2, asalkan mau patuh dan kontrol secara teratur. Faktor risiko penyakit DM tipe 2 dan penyakit metabolik sangat erat kaitannya dengan perilaku tidak sehat serta adanya perubahan gaya hidup seperti pola, aktivitas fisik, kurang melakukan pemeriksaan kesehatan, disamping faktor-faktor risiko lain seperti usia, jenis kelamin dan keturunan (Toharin *et al*., 2021).

Gaya hidup memberikan pengaruh signifikan terhadap terjadinya penyakit DM tipe 2. Masyarakat perkotaan cenderung memiliki pola hidup yang sedentari yaitu pola hidup yang kurang aktivitas fisik atau cenderung duduk atau berbaring dalam waktu lama. Kebiasaan seperti duduk berlama-lama di depan komputer, menonton TV atau bekerja di meja tanpa melakukan banyak gerakan (Cahyaningrum, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Astutisari *et al.,* (2022) menunjukkan bahwa pola makan yang tidak terkontrol, seperti konsumsi makanan tertentu lebih dari dua kali sehari atau 4-6 kali seminggu, dapat memperburuk kondisi penderita DM tipe 2. Selain itu, kebiasaan buruk dalam aktivitas fisik juga berkontribusi pada buruknya pengendalian kadar gula darah. Santi & Septiani (2021) menemukan

bahwa responden dengan aktivitas fisik yang tidak baik memiliki risiko 5,1 kali lebih besar untuk memiliki kadar gula darah yang buruk. Oleh karena itu, pemahaman tentang pentingnya pola makan yang sehat dan rutinitas fisik yang teratur sangat diperlukan untuk menerapkan gaya hidup sehat DM tipe 2.

Faktor gaya hidup, mengenai pemeriksaan kesehatan juga mempengaruhi pengendalian DM tipe 2. Eltrikanawati & Nurhafifah (2023) menemukan bahwa banyak peserta yang tidak menyadari pentingnya pemeriksaan kadar glukosa darah secara rutin. Hal ini menandakan bahwa edukasi kesehatan mengenai deteksi dini DM tipe 2 perlu ditingkatkan agar masyarakat lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

DM tipe 2 dapat memengaruhi berbagai sistem organ tubuh manusia dalam jangka waktu tertentu, yang disebut komplikasi jika gaya hidup tidak terjaga. Komplikasi DM dapat dibagi menjadi pembuluh darah mikrovaskular dan makrovaskuler. Mikrovaskuler merupakan kerusakan pada pembuluh darah kecil termasuk, sistem saraf yang mengakibatkan rasa sakit atau kehilangan sensasi dan kerusakan mata dapat menyebabkan menyebabkan kebutaan. Makrovaskular merupakan kerusakan pada pembuluh darah besar yang meliputi kerusakan penyakit jantung koroner, gagal ginjal dan stroke. (Lestari *et al*., 2021)

Penderita DM seringkali tidak mengetahui bahwa yang terpenting dalam diet DM bukan hanya mengurangi konsumsi makanan manis, tetapi lebih kepada mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan kalori individu dan menghindari makanan dengan indeks glikemik tinggi. Cara mengatur dan menyusun menu diet yang tepat, serta pentingnya aktivitas fisik, masih rendah di kalangan penderita DM. Selain itu, banyak penderita DM yang kurang rutin dalam melakukan pemeriksaan kesehatan (Ismawanti et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif, seperti video edukasi yang disertai dengan diskusi, untuk membantu penderita DM tipe 2 memahami cara mengelola penyakit ini dengan baik.

Intervensi yang dapat meningkatkan pemahaman tersebut adalah pemberian edukasi kesehatan. Pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran dalam mengontrol kadar gula pada penderita DM tipe 2. Penyampaian edukasi kesehatan dapat menggunakan berbagai media, salah satunya menggunakan media video edukasi yang dilengkapi dengan diskusi tanya jawab. Penyampaian edukasi kesehatan melalui media video serta diskusi bertujuan untuk meningkatkan

kemampuan penderita DM dalam mengingat informasi yang disampaikan, sehingga mereka dapat lebih mudah menerapkan gaya hidup sehat, baik mulai usia dewasa hingga lansia (Andriani & Handayani, 2024).

Video edukasi yang disebarluaskan melalui media sosial terbukti dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit mereka, seperti yang ditemukan dalam penelitian Leong *et al*., (2022). Selain itu, kombinasi edukasi video dengan tatap muka lebih efektif daripada hanya tatap muka saja, seperti yang ditunjukkan oleh Molavynejad *et al.,* (2022). Interaksi langsung tetap memiliki keuntungan dalam menciptakan hubungan yang lebih baik dengan pasien.

Pendidikan kesehatan menggunakan media video juga menunjukkan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan. Hal ini dibuktikan oleh Larassati & Rumintang (2021), yang menemukan bahwa penggunaan media video dapat memperkuat pemahaman pasien. Selain itu, penelitian Nofita *et al.,* (2022) menunjukkan pengaruh signifikan dari penyuluhan terhadap pengetahuan lansia sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penyuluhan melalui diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang DM tipe 2. Agustina (2023) juga membuktikan bahwa penggunaan media edukasi video efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai perawatan kaki bagi penderita DM tipe 2.

Kelebihan lainnya dari media video edukasi yang dilengkapi dengan diskusi adalah adanya visualisasi yang membuat materi lebih mudah dipahami. Dibandingkan dengan materi tertulis atau lisan, video yang dilengkapi dengan demonstrasi dan grafik memungkinkan pemahaman yang lebih jelas. Video juga memberikan fleksibilitas bagi lansia untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan kemandirian mereka dalam mengelola gaya hidup sehat, termasuk dalam hal kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan secara mandiri dengan pemantauan berkelanjutan (Setya D, 2022).

Penggunaan media yang tepat untuk mengubah persepsi tentang lansia sangat penting, seperti yang diungkapkan oleh Mansyah & Rahmawati (2021) Mereka menunjukkan bahwa penggabungan metode diskusi dengan media audio-visual dalam promosi kesehatan dapat menghasilkan hasil yang lebih optimal. Selain itu, video edukasi sangat cocok digunakan oleh lansia penderita DM tipe 2 karena dapat diakses kapan saja dan lebih mudah dipahami oleh masyarakat.

Keuntungan menggunakan metode diskusi dalam pemberian informasi adalah banyaknya manfaat yang dapat diperoleh baik dari segi sosial maupun pembelajaran. Salah satu keuntungan utama adalah menghilangkan kejenuhan, karena diskusi lebih interaktif dan memungkinkan peserta untuk berpartisipasi aktif. Dalam diskusi, anggota kelompok dapat saling bertukar informasi, berbagi pengalaman, dan memberikan perspektif yang berbeda, yang dapat memperkaya pemahaman setiap individu. Selain itu, diskusi juga mendorong peserta untuk saling membantu, saling belajar, serta melatih keterampilan bekerjasama, berkomunikasi, dan bermusyawarah. Hal ini penting untuk menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan kolaboratif (Proactive, 2024).

Kombinasi diskusi melalui video edukasi, penyuluhan kesehatan menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan lansia tentang gaya hidup sehat bagi penderita DM tipe 2, sehingga mereka dapat memahami dan mengingat pengelolaan DM tipe 2 dengan lebih baik (Ika Tristanti, Arina Novitasari, Galih Kurniawan, 2024). Hal ini mendorong penulis tertarik untuk mengangkat topik pengaruh video edukasi melalui diskusi terhadap gaya hidup lansia DM tipe 2 di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Peningkatan jumlah penderita DM tipe 2 sering kali disebabkan oleh kurangnya penerapan pola makan yang baik, minimnya aktivitas fisik dan kurangnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Untuk mengatasi hal tersebut, edukasi kesehatan menggunakan video edukasi sebagai alat dan diskusi sebagai metode penyampaian. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh video edukasi dengan diskusi terhadap gaya hidup lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Diketahui pengaruh video edukasi dengan diskusi terhadap gaya hidup dan sikap lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik lansia DM tipe 2 meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan dan kadar gula darah.

b. Terciptanya video edukasi gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan) bagi penderita DM tipe 2 di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
c. Diketahui rerata gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan) lansia DM tipe 2 sebelum dan setelah diberikan video edukasi melalui diskusi di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
d. Diketahui rerata sikap lansia DM tipe 2 sebelum dan setelah diberikan video edukasi melalui diskusi di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
e. Diketahui perbedaan rerata gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan) dan sikap lansia DM tipe 2 di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

   Diharapkan pemahaman mengenai gaya hidup lansia, diharapkan ada peningkatan dalam pola makan, aktivitas fisik dan melakukan pemeriksaan kesehatan yang berdampak positif pada pengelolaan DM tipe 2. Hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya penderita DM tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota bengkulu tentang gaya hidup lansia dengan DM tipe 2 melalui kampanye promosi kesehatan yang lebih luas.

2. Bagi Akademik

   Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan menambah wawasan dalam bidang kesehatan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu khususnya mengenai penggunaan media audiovisual sebagai alat edukasi dan hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan atau dasar untuk studi lebih lanjut, mendorong eksplorasi isu-isu baru atau aspek yang belum diteliti.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Membandingkan hasil penelitian mereka dengan penelitian sebelumnya untuk melihat tren, kemajuan atau perubahan dalam pengelolaan DM tipe 2 dan dapat digunakan untuk mengeksplorasi topik DM tipe 2 lebih dalam, seperti faktor risiko, pengobatan atau intervensi pencegahan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Zuhria Ismawanti, Nastitie Cinintya Nurzihan, Nining Prastiwi, 2021	Demonstrasi Pengenalan Variasi Menu Diet Diabetes Mellitus bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe 2	Demonstrasi, ceramah dan diskusi serta tanya jawab.	Terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran dalam perbaikan pola, porsi dan pemilihan bahan makanan yang dapat digunakan dalam pembuatan diet diabetes melitus, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi DM tipe 2.	Fokusnya pada pengelolaan pola makan untuk mencegah komplikasi. Sasaran edukasi adalah penderita DM tipe 2 komplikasi.
2	Ambarwati Sulistiawan, Andika Sari, Yulia Indah Permata 2023	Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi dan Media Video terhadap Kemampuan Melakukan Senam Kaki pada Pasien Diabetes Melitus	Demonstrasi dan video edukasi	terdapat perbedaan efektifitas secara signifikan antara metode demonstrasi dan media audio visual atau video terhadap perubahan dalam kemampuan melakukan senam diabetes melitus	Penelitian ini membandingkan efektivitas metode demonstrasi dan media video edukasi terhadap kemampuan pasien Diabetes Mellitus dalam melakukan senam kaki.
3	Indriyawati Indriyawati, Nina Dwiningsih, Sri Utami Sudirman, Sudirman Najihah, Rifa Ainun 2022	Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) melalui Penerapan Manajemen Diri	Manajemen diri	terdapat peningkatan kualitas hidup setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan manajemen diri diabetes melitus sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan kualitas hidup. Kegiatan ini dapat membantu lansia dalam mengenali dan mengelola penyakit	Penelitian ini menilai peningkatan kualitas hidup lansia dengan Diabetes Mellitus melalui penerapan manajemen diri. Fokus penelitian adalah manajemen diri diabetes melitus, yang dapat membantu lansia mengenali dan mengelola penyakitnya