

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TERAPI DIET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN PENGENDALIAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TOROH 1
KABUPATEN GROBOGAN**

SKRIPSI
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Meraih Derajat Sarjana
S-1 Keperawatan



Disusun oleh

ENY SULISTYOWATI
J 210040028

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang paling umum ditemukan. Penyakit ini ditandai oleh naiknya kadar gula darah (hiperglikemia) dan tingginya kadar gula dalam urin (glikosuria). Perkataan diabetes berasal dari bahasa Yunani (Diabetes) yang berarti “bocor” sedangkan kata mellitus berasal dari bahasa Latin (mellitus) yang berarti “madu”, kata ini diambil sebagai nama penyakit yang menggambarkan tingginya kandungan gula dalam urin penderita. Dalam bahasa Indonesia penyakit itu disebut sebagai penyakit “kencing manis” (Moehyi, 1997).

Menurut WHO dalam Yulianto (2007), diabetes mellitus atau kencing manis telah menjadi masalah kesehatan dunia. Prevalensi dan insiden penyakit ini meningkat secara drastis di negara-negara industri baru dan sedang berkembang termasuk Indonesia. Pada tahun 2003 terdapat sekitar 150 juta kasus diabetes di dunia dan pada tahun 2025 diperkirakan jumlahnya meningkat dua kali lipat.

Tahun 2006 di Indonesia, jumlah penderita Diabetes Mellitus mencapai 14 juta orang, dimana baru setengahnya yang sadar memiliki kadar gula yang tinggi, dan diantara jumlah tersebut baru 30 persen yang secara teratur mendapat pengobatan dokter (Anonim, 2007).

Menurut Soegondo (2006), semua orang memiliki resiko terkena diabetes. Selain gaya hidup dan kegemukan, faktor keturunan juga sangat berperan. Untuk mereka yang berada dalam kelompok resiko tinggi diperlukan tindakan pencegahan yaitu dengan mulai mengubah gaya hidup, tetapi faktor keturunan tidak dapat dicegah. Jadi jangan sampai gemuk, kurangi makanan yang berlemak dan manis, serta tingkatkan aktivitas fisik. Kendati program ini tidak mudah tetapi sangat menghemat biaya.

Gizi dan diabetes mempunyai hubungan yang erat. Rencana gizi atau perencanaan makanan yang tepat merupakan pengobatan yang penting untuk diabetes. Perencanaan makanan (*meal planning*) ini bertujuan untuk mempertahankan kadar glukosa darah senormal mungkin dan mengusahakan agar berat badan mencapai batas normal (Budiyanto, 2002).

Diabetes mellitus merupakan penyakit menahun yang akan diderita seumur hidup, sehingga yang berperan dalam pengelolaannya tidak hanya dokter, perawat, dan ahli gizi, tetapi lebih penting lagi keikutsertaan pasien sendiri dan keluarganya. Penyuluhan kepada pasien dan keluarganya akan sangat membantu meningkatkan keikutsertaan mereka dalam usaha memperbaiki hasil pengelolaan DM (Perkeni, 1998).

Umumnya penyakit DM dianggap sebagai penyakit keturunan. Jika seorang menderita penyakit DM biasanya ia juga mengetahui siapa sanak keluarganya yang juga menderita penyakit yang sama (Budiyanto, 2002).

Edukasi merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan diabetes yang sempurna. Orang dengan diabetes mellitus yang memiliki

pengetahuan yang minim tentang diabetes akan menjurus kepada cepatnya mendapatkan komplikasi dan hal ini akan merupakan beban bagi keluarga dan masyarakat. Peran edukator sangat penting untuk menurunkan angka kesakitan dan prevalensi timbulnya komplikasi pada penyakit diabetes mellitus melalui upaya pelayanan pasien diabetes mellitus yang terpadu (Depkes, 1999).

Terapi diet atau pengaturan makanan bagi penderita diabetes secara umum bertujuan menjaga dan memelihara tingkat kesehatan optimal sehingga dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan diet adalah awal untuk mengendalikan diabetes. Diet dengan kalori sangat rendah, pada umumnya tidak efektif untuk mencapai penurunan berat badan jangka lama, dalam hal ini perlu ditekankan bahwa tujuan diet adalah pada pengendalian glukosa dan lipid.

Berdasarkan data yang didapatkan dari pencatatan medik di Puskesmas Toroh 1, jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2006 sebanyak 319 orang dan pada tahun 2007 sebanyak 365 orang dari 11 wilayah kerja Puskesmas Toroh 1. Puskesmas Toroh I menduduki peringkat ketiga di Kabupaten Grobogan setelah Puskesmas Purwodadi I dan Purwodadi II (Dinkes,2007).

Berdasarkan wawancara dengan 3 perawat dan 10 pasien, bahwa penyuluhan tentang terapi diet pernah diberikan oleh ahli gizi yaitu pada waktu pasien datang ke Puskesmas untuk melakukan pemeriksaan dan penyuluhan dilakukan dengan cara tatap muka antara ahli gizi dengan pasien.

Dari hasil wawancara dengan pasien tersebut mengatakan kalau mereka harus mengurangi gula termasuk makanan-makanan yang banyak mengandung gula atau pemanis dan memperhatikan pola makan setiap hari untuk mempertahankan kadar gula darah mendekati normal. Terkadang pasien tersebut tidak menjalankan dietnya, alasannya karena kadar gula darahnya sudah mendekati normal maka tidak perlu melakukan diet, karena pasien mempunyai pemahaman yang kurang tepat tentang terapi diet tersebut maka diperlukan adanya pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan tentang pengelolaan penyakit DM memberikan alternatif pilihan yang mungkin dapat membantu mengubah kadar glukosa darah menjadi lebih baik untuk mencegah timbulnya komplikasi pada pasien diabetes melitus yang ada di wilayah kerja Puskesmas Toroh 1.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi diet terhadap pengetahuan dan pengendalian kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Toroh 1 Kabupaten Grobogan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disusun, maka perumusan masalah yang dapat ditarik yaitu : Adakah pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi diet terhadap pengetahuan dan pengendalian kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Toroh 1 Kabupaten Grobogan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi diet terhadap pengetahuan dan pengendalian kadar gula darah pada penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Toroh 1 Kabupaten Grobogan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi diet terhadap pengetahuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan.

b. Mengetahui kadar gula darah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi pendidikan kesehatan tentang terapi diet.

c. Mengetahui kadar gula darah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pendidikan kesehatan tentang terapi diet.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Memberikan masukan bagi puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang terapi diet dan menjalankan terapi dietnya dengan benar.

2. Bagi Pasien

Diharapkan penderita DM dapat menjalankan terapi dietnya dengan baik dan benar, sehingga kadar gula darah dalam kisaran normal.

3. Bagi Peneliti
 - a. Menambah dan memeluas pengetahuan peneliti tentang terapi diet untuk penderita Diabetes Melitus.
 - b. Sebagai bahan atau dasar bagi penelitian selanjutnya, khususnya mengenai terapi diet pada penderita Diabetes Melitus.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang terapi diet sudah sering dilakukan. Penelitian-penelitian yang berhubungan dengan permasalahan ini antara lain :

1. Rofiah (2003), tentang hubungan antara kepatuhan klien DM dalam menjalankan terapi diet dengan pengendalian kadar gula darah di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Sleman Yogyakarta. Desain penelitian *Cross Sectional*, pengambilan sample dengan purposive sampling, hasil penelitian : ada hubungan yang bermakna antara kepatuhan klien DM dalam menjalankan terapi diet dengan pengendalian kadar gula darah ($X^2 = 7,972$ $p = 0,005$ dengan $\alpha = 0,05$), dimana klien DM di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Sleman umumnya 26 orang (86,67%) dalam menjalankan terapi diet patuh dan sebagian responden yaitu sebanyak 19 orang (63,34%) memiliki kadar gula darah puasa terkendali.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah penelitian diatas tentang hubungan kepatuhan klien DM dalam menjalankan terapi diet dengan pengendalian kadar gula darah sedangkan penelitian ini

tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi diet terhadap pengetahuan dan pengendalian kadar gula darah.

2. Ekowati (2005), tentang hubungan pola makan dengan kadar gula darah sewaktu pada klien dengan diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Blora. Desain penelitian *cross-sectional*, pola makan diketahui dengan menggunakan formulir *food recall* 24 jam, kadar gula darah diukur dengan glukotes digital secara acak/sewaktu, dilakukan 2 kali sebelum dicatat pola makannya. Hasil : responden dengan kadar GDS normal 26,7% dan tidak normal 73,3%. Responden dengan pola makan sesuai 30% dan tidak sesuai 70%. Data dianalisis dengan chi-square, dengan $\alpha = 0,05$, $df = 1$, dan $p = 0,32$ berarti $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan yang sesuai diet dengan kadar GDS normal.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah penelitian diatas kadar gula darah diukur dengan glukotes digital secara acak/sewaktu, dilakukan 2 kali sebelum dicatat pola makannya sedangkan penelitian ini kadar gula darah yang diukur dengan glukotes adalah kadar gula darah puasa, dilakukan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan.

3. Sulistyaningrum (2004), tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengelolaan penyakit diabetes mellitus dengan perubahan kadar glukosa darah di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta. Jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group (non*

equivalent control group). Instrumen : formulir observasi nilai kadar glukosa darah. Hasil diuji dengan uji t-test, dan didapatkan : kelompok eksperimen nilai kadar glukosa darah mengalami perubahan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan dari sebagian besar berkriteria buruk menjadi baik sebesar 43,33%. Dari hasil t-test diperoleh t-hitung 0,793 dan nilai signifikan 0,431, $p > 0,05$, maka tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengelolaan penyakit Diabetes Melitus dengan perubahan kadar glukosa darah.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah penelitian diatas instrumennya menggunakan formulir observasi nilai kadar glukosa darah sedangkan penelitian ini instrumennya menggunakan checklist kadar gula darah.