

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan gangguan metabolik, utamanya ditandai oleh peningkatan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Salah satu jenis yang paling umum adalah *diabetes mellitus* tipe 2 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Penyakit ini memiliki berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, maupun yang dapat dimodifikasi, seperti kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, tekanan darah tinggi, gangguan lipid (termasuk kadar *trigliserida* >250 mg/dL), serta pola makan tidak sehat yang tinggi gula dan rendah serat (Kemenkes RI, 2020).

Setelah menjelaskan kondisi utama mengenai diabetes melitus sebagai penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat, perlu ditinjau data epidemiologi untuk memahami skala masalah ini. Data global, nasional, hingga lokal menunjukkan adanya tren peningkatan kasus yang signifikan setiap tahunnya. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban sosial dan ekonomi yang besar. Oleh karena itu, pemetaan data secara menyeluruh sangat penting sebagai dasar dalam merancang strategi pencegahan yang efektif. Dengan pemahaman berbasis data, upaya promotif dan preventif dapat lebih tepat sasaran (IDF, 2023; Kemenkes RI, 2020).

Secara global, menurut IDF Diabetes Atlas (2023), lebih dari 537 juta orang dewasa usia 20–79 tahun hidup dengan diabetes, yang berarti sekitar 1 dari 10 orang menderita penyakit ini. Diabetes menyebabkan sekitar 6,7 juta kematian tiap tahun, atau satu kematian setiap 5 detik. China menjadi negara dengan jumlah penderita terbanyak (140,87 juta jiwa), diikuti India, Pakistan, dan Amerika Serikat. Indonesia menempati posisi kelima dengan 19,47 juta penderita diabetes dari total populasi 179,72 juta jiwa, sehingga prevalensi nasional mencapai 10,6%.

Sebagian besar penderita diabetes di dunia, yakni sekitar 81%, berasal dari negara-negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah. Selain itu, Federasi Diabetes Internasional (IDF) memperkirakan bahwa sekitar 44% individu dengan diabetes belum terdiagnosis, sehingga memperumit upaya deteksi dini dan pengendalian penyakit tersebut (IDF, 2021). Sementara itu, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi diabetes melitus pada penduduk berusia ≥ 15 tahun meningkat menjadi 11,7%, mengalami kenaikan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan angka 10,9% (Kemenkes RI, 2023).

Di Aceh, Dinas Kesehatan Provinsi (2025) mencatat 154.889 kasus diabetes, dengan 16.796 kasus baru dalam satu tahun terakhir. Wilayah dengan prevalensi tinggi adalah Aceh Selatan, Aceh Besar, dan Banda Aceh, dengan Kota Banda Aceh melaporkan lebih dari 15.000 kasus di fasilitas kesehatan. Angka sebenarnya kemungkinan lebih tinggi karena masih banyak kasus tidak terdeteksi.

Pemaparan faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap berkembangnya diabetes sangat penting untuk dipahami, karena hal ini menjelaskan mengapa angka kasus diabetes terus meningkat terutama pada usia muda dan mahasiswa. Faktor risiko seperti pola makan tinggi gula dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, serta kebiasaan merokok dan stres psikologis menjadi penyumbang utama terhadap peningkatan prevalensi diabetes pada kelompok usia produktif. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan karena pada usia tersebut seharusnya produktivitas dan kualitas hidup berada pada puncaknya. Dengan memahami faktor risiko sejak dini, intervensi pencegahan dapat diarahkan lebih tepat sasaran guna menekan angka kejadian diabetes. Oleh karena itu, edukasi dan promosi kesehatan perlu ditingkatkan untuk menurunkan dampak jangka panjang penyakit ini (Ezquerro et al., 2024).

Penyebab utama diabetes adalah kombinasi faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, pola makan tidak sehat tinggi gula dan rendah serat, kurang aktivitas fisik, tekanan darah tinggi, dan gangguan lipid, termasuk kadar trigliserida >250 mg/dL (Kemenkes RI, 2020). Perubahan gaya hidup modern yang kurang sehat, termasuk pola makan tinggi kalori dan aktivitas fisik rendah, telah terbukti menjadi salah satu faktor risiko utama peningkatan prevalensi diabetes pada remaja dan orang muda (John et al., 2023).

Selain faktor risiko, pemahaman terhadap gejala awal diabetes juga krusial dalam mendukung deteksi dini. Gejala seperti poliuria, polidipsia, polifagia, penurunan berat badan, serta kelelahan seringkali bersifat tidak spesifik sehingga kerap diabaikan oleh individu. Hal ini berkontribusi pada keterlambatan diagnosis yang menyebabkan pasien baru terdeteksi saat kondisi sudah memasuki fase lanjut. Oleh karena itu, edukasi tentang tanda awal diabetes penting diberikan, khususnya kepada kelompok usia muda yang berisiko. Upaya ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa peningkatan literasi kesehatan berperan dalam mempercepat identifikasi gejala awal diabetes (Ferreira et al., 2024).

Gejala awal diabetes mellitus seringkali tidak spesifik dan mudah terabaikan. Beberapa gejala yang umum meliputi sering merasa haus (polidipsia), sering buang air kecil (poliuria), penurunan berat badan yang tidak disengaja, mudah lelah, penglihatan kabur, serta luka yang sulit sembuh (American Diabetes Association, 2023). Kurangnya kesadaran terhadap gejala-gejala ini menyebabkan keterlambatan diagnosis dan pengobatan yang efektif, sehingga komplikasi serius seperti neuropati, nefropati, retinopati, dan penyakit kardiovaskular menjadi lebih sering terjadi (Kemenkes RI, 2020).

Setelah memahami gejala dan faktor penyebab diabetes melitus, urgensi pencegahan menjadi hal yang sangat penting. Upaya ini diperlukan untuk menekan risiko komplikasi serius seperti nefropati, retinopati, maupun penyakit kardiovaskular yang dapat memperburuk kondisi penderita. Strategi

pencegahan juga berfungsi mengurangi beban kesehatan masyarakat yang terus meningkat akibat tingginya prevalensi diabetes. Oleh karena itu, intervensi edukasi dan promosi kesehatan berbasis komunitas sangat dibutuhkan dalam memperkuat perilaku hidup sehat. Dengan demikian, pencegahan dini menjadi strategi utama dalam mengendalikan dampak luas penyakit ini (Wahidin et al., 2024).

Mahasiswa Penjas merupakan kelompok yang secara teori memiliki pengetahuan dan aktivitas fisik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Namun, dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa Penjas mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Perubahan pola hidup selama masa perkuliahan, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik di luar jam akademik, serta manajemen stres yang kurang baik, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, termasuk diabetes mellitus. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan perilaku kesehatan yang diterapkan (Sigalingging & Siagian, 2025; Cantika et al., 2024; Kurniawan & Sari, 2025).

Peningkatan prevalensi diabetes di Indonesia dan khususnya di Aceh menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk pencegahan sejak dini. Kelompok remaja dan mahasiswa menjadi perhatian khusus karena rendahnya pengetahuan dan kurangnya edukasi kesehatan yang efektif, serta pola hidup yang tidak sehat. Mahasiswa, terutama di program studi Pendidikan Jasmani (Penjas), rentan mengalami peningkatan risiko DM

akibat pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, dan manajemen stres yang buruk, meskipun mereka mendapat pendidikan tentang kesehatan dan olahraga (Yuliani et al., 2023). Edukasi yang hanya dilakukan secara satu arah (ceramah) di lingkungan perguruan tinggi belum optimal dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa terhadap pencegahan diabetes (Fadilla et al., 2025).

Dalam konteks ini, pendekatan edukasi yang efektif dan menarik sangat dibutuhkan, terutama bagi mahasiswa yang rentan terhadap pola hidup kurang sehat. Edukasi kesehatan yang dirancang interaktif terbukti lebih mampu meningkatkan minat serta pemahaman mahasiswa. Media pembelajaran seperti booklet dinilai praktis karena mudah dipahami dan dapat diakses kapan saja. Penggunaan media tersebut mampu mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam upaya pencegahan penyakit kronis. Dengan demikian, edukasi berbasis booklet menjadi alternatif strategis dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa (Yuniarti et al., 2024).

Penggunaan media edukasi berbasis booklet menjadi alternatif yang sangat potensial karena bersifat interaktif, mudah diakses, dan dapat dipelajari secara mandiri dan berulang kali (Amananti, 2024). Booklet yang dirancang dengan bahasa dan ilustrasi menarik sesuai usia mahasiswa dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi edukasi (Pratiwi et al., 2021).

Tanpa adanya langkah pencegahan yang efektif, kemungkinan terjadinya diabetes pada usia muda akan semakin meningkat, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas individu serta memperbesar beban sosial dan

ekonomi bagi masyarakat. Selain itu, diabetes tipe 2 yang terjadi pada remaja dan dewasa muda umumnya berkembang lebih cepat dan menimbulkan komplikasi vaskular lebih dini dibandingkan pada penderita usia dewasa, sehingga berdampak pada meningkatnya biaya pengobatan jangka panjang (Suryanti et al., 2025).

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 8 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas) Universitas Bina Bangsa Getsempena, diperoleh bahwa Sebanyak 5 orang (62,5%) mahasiswa memiliki pengetahuan kurang, 3 orang (37,5%) memiliki pengetahuan cukup, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik mengenai pencegahan penyakit Diabetes Mellitus.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memiliki pemahaman yang baik tentang pencegahan Diabetes Mellitus. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui media edukasi yang efektif, seperti booklet kesehatan, sebagai sarana pembelajaran yang informatif dan menarik.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul:

“Pengaruh Edukasi Booklet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Mahasiswa Prodi Penjas Di Universitas Bina Bangsa Getsempena.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, masih ditemukan mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai pencegahan diabetes mellitus. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami, salah satunya melalui edukasi booklet.

Apakah ada Pengaruh Edukasi Booklet terhadap Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Mahasiswa Prodi Penjas di Universitas Bina Bangsa Getsempena?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan penyakit diabetes mellitus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas) di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Prodi Penjas tentang pencegahan penyakit diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi melalui media booklet.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Prodi Penjas tentang pencegahan penyakit diabetes mellitus setelah diberikan edukasi melalui media booklet.

- c. Menganalisis pengaruh edukasi booklet terhadap tingkat pengetahuan pencegahan diabetes mellitus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya mengenai efektivitas media edukasi berupa booklet terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan penyakit diabetes mellitus pada kalangan remaja dan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan teoretis bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sejenis dengan variabel atau pendekatan yang berbeda.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan gambaran nyata kepada tenaga kesehatan dan dosen pembimbing tentang pentingnya edukasi kesehatan menggunakan media booklet dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan pihak-pihak terkait dapat menerapkan metode edukasi berbasis booklet dalam kegiatan penyuluhan kesehatan secara lebih efektif dan efisien.

1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa Prodi Penjas

Melalui penelitian ini, mahasiswa diharapkan memperoleh peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pencegahan diabetes mellitus. Informasi yang disajikan dalam booklet secara ringkas dan menarik dapat membantu mahasiswa memahami risiko serta cara mencegah diabetes sejak dini dengan menerapkan gaya hidup sehat.

1.4.4 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi Universitas Bina Bangsa Getsempena dalam merancang program kampus sehat atau kurikulum tambahan berbasis edukasi pencegahan penyakit kronis. Institusi juga dapat menjadikan booklet sebagai salah satu media edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan.

1.4.5 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan awal bagi peneliti lain yang berminat meneliti efektivitas booklet maupun media edukasi lainnya terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat, baik dalam konteks diabetes maupun penyakit tidak menular lain. Selain itu, hasilnya bisa menjadi dasar pengembangan model intervensi yang lebih inovatif.