

KARYA TULIS ILMIAH

**PENDAMPINGAN KELUARGA DENGAN REMAJA
KEBIASAAN JAJAN MANIS TENTANG PENTINGNYA
GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PENCEGAHAN DM DI
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG
TAHUN 2025**



**M. HAIKAL PERDANA
PO.71.20.22.2.075**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIKKESEHATAN PALEMBANG JURUSAN
KEPERAWATAN PROGRAM STUDI DIPLOMA III
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENDAMPINGAN KELUARGA DENGAN REMAJA
KEBIASAAN JAJAN MANIS TENTANG PENTINGNYA
GAYAHIDUP SEHAT UNTUK PENCEGAHAN DM DI
WILAYAHKERJA UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



**M. HAIKAL PERDANA
PO.71.20.22.2.075**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN
KEPERAWATAN PROGRAM STUDI DIPLOMA III
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya kenaikan gula darah disebabkan oleh terganggunya hormon insulin yang memiliki fungsi untuk menjaga *homeostasis* tubuh dengan cara menurunkan kadar gula dalam darah (*American Diabetes Association*, 2017). Diabetes melitus ini erat kaitannya dengan gaya hidup, pada prinsipnya penderita diabetes melitus harus melakukan pengaturan pada pola makannya dengan memperhatikan jumlah kalori dan zat gizi yang dibutuhkan, jenis bahan makanan serta keteraturan jadwal makan (Sulistyowati, 2017). Dilihat dari jenisnya diabetes melitus dibedakan menjadi 2 tipe yaitu diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2, yang mana penyakit ini dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja. Penyakit ini seringkali disebabkan oleh faktor kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat (Cholifah, 2015). Tanda dan gejala yang umum dirasakan oleh penderita diabetes mellitus yaitu seperti meningkatnya rasa lapar (*polifagia*), sering buang air kecil (*poliuria*), haus dan banyak minum (*polidipsia*), mudah merasa lelah, lemas, merasa pusing (sistem *sensorik*), rasa kebas, kesemutan (sistem *kardiovaskuler*), serta perubahan pada kadar glukosa darah (Andaresta et al., 2022). Menurut Hidayat et.al (2021) terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk mencegah penyakit diabetes pada usia dini diantaranya adalah menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, melakukan pemeriksaan kadar gula secara berkala, melibatkan peran keluarga dalam mencegah DM.

Prevalensi diabetes melitus (DM) terus meningkat di seluruh dunia. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa sekitar 1,9% populasi global menderita penyakit ini. Menurut IDF, pada tahun 2021, diperkirakan ada 537 juta orang dewasa yang hidup dengan diabetes, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Prevalensi diabetes melitus (DM) di Indonesia terus meningkat dalam lima tahun terakhir. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi DM pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 11,7%, naik dari 10,9% pada 2018. Data dari *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021 juga menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita DM mencapai 19,5 juta orang, dan diproyeksikan meningkat menjadi 28,6 juta pada 2045. Berdasarkan data, prevalensi diabetes melitus di Sumatera Selatan berada pada peringkat ke-29 secara nasional. Provinsi DKI Jakarta mencatat angka prevalensi tertinggi, sementara Nusa Tenggara Timur memiliki angka terendah (Suratun, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Selatan melaporkan terdapat 605.570 kasus diabetes melitus pada tahun 2023, meningkat tajam dibandingkan tahun sebelumnya yang mencatat 435.512 kasus. Menurut data Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan yang dikutip dalam laporan Serli (2023) Tiga wilayah dengan prevalensi diabetes melitus tertinggi di Sumatera Selatan adalah Kota Palembang (2,20%), Kota Prabumulih (2,0%), dan Kabupaten Ogan Komering Ulu (1,76%). Berdasarkan Data Profil Kesehatan Kabupaten OKU Tahun 2023 di Kabupaten Ogan Komering Ulu, jumlah penderita diabetes

mellitus yang terdata mencapai 8.829 orang. Namun, hanya 7.153 orang (81%) yang menerima pelayanan kesehatan sesuai Standar Pelayanan Minimal (SPM), 1.676 penderita (19%) yang belum mendapatkan pelayanan optimal. Ketimpangan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan cakupan layanan kesehatan yang sesuai standar. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2023, kasus diabetes melitus (DM) terbanyak tercatat di Puskesmas Tanjung Agung dengan jumlah 2.670 kasus. Sementara itu, Puskesmas Muara Jaya mencatat 961 kasus, yang menjadikannya puskesmas dengan jumlah penderita DM terendah. Hal ini menunjukkan bahwa diabetes adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius yang membutuhkan perhatian lebih besar dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kondisi ini dan memberikan akses yang lebih baik ke perawatan kesehatan (*International Diabetes Federation*, 2021).

Pendampingan keluarga dalam menerapkan gaya hidup sehat sangat penting bagi remaja, terutama yang memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan manis. Menurut penelitian, "Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cara hidup yang mengutamakan kesehatan untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes" (Kemenkes RI, 2020). Seiring perkembangan teknologi serta kemudahan memesan makanan dan minuman secara online menyebabkan terjadinya peningkatan perilaku *sedentari* yang berdampak pada meningkatnya risiko obesitas, prediabetes, dan penyakit *metabolic* seperti diabetes melitus. Selain itu, kebiasaan konsumsi gula berlebih pada remaja sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kurangnya edukasi tentang bahaya jangka panjang dari

gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, pendampingan keluarga menjadi kunci dalam membentuk pola makan yang seimbang dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Seperti yang diungkapkan oleh Setiawan (2021), "Peran keluarga sangat penting untuk memberikan edukasi dan pengawasan terhadap pola makan anak agar risiko penyakit kronis dapat diminimalkan." Dengan demikian, pencegahan dini DM pada remaja membutuhkan sinergi antara keluarga dan kesadaran individu untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus “Pendampingan keluarga dengan remaja kebiasaan jajanan manis tentang pentingnya gaya hidup sehat untuk pencegahan DM di wilayah kerja puskesmas Tanjung Agung Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana cara pendampingan keluarga pentingnya gaya hidup sehat dapat membantu mencegah diabetes melitus (DM) pada remaja yang suka jajanan manis di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1. Tujuan Umum

Menjelaskan pentingnya peran keluarga dalam mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah DM pada remaja di Wilayah Kerja puskesmas Tanjung Agung.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan Masalah melalui Pengkajian peran keluarga dalam mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah DM pada remaja di Wilayah Kerja puskesmas Tanjung Agung.
- b) Mendeskripsikan Diagnosa Keperawatan tentang peran keluarga dalam mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah DM pada remaja di Wilayah Kerja puskesmas Tanjung Agung.
- c) Mendeskripsikan Intervensi peran keluarga dalam mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah DM pada remaja di Wilayah Kerja puskesmas Tanjung Agung.
- d) Mendeskripsikan Implementasi tentang peran keluarga dalam mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah DM pada remaja di Wilayah Kerja puskesmas Tanjung Agung.
- e) Mendeskripsikan Evaluasi tentang peran keluarga dalam mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah DM pada remaja di Wilayah Kerja puskesmas Tanjung Agung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Pasien Dan Keluarga

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih baik bagi remajadananggotakeluarga dalam menerapkanperilaku hidup sehatuntuk pencegahan DM.

1.4.2. Keilmuan

Sebagai sumber referensi untuk belajar dan mengajar khususnya keperawatan keluarga, tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam upaya pencegahan DM.

1.4.3. UPTD Puskesmas Tanjung Agung

Diharapkan hasil penelitian ini, dapat menambah wawasan baru dan sumber informasi bagi pelayanan kesehatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya di bidang keperawatan keluarga pada remaja dengan kebiasaan jajanan manis mengenai pentingnya gaya hidup sehat untuk upaya mencegah DM.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2020). *Diabetes Complications*. ADA Publications
- Anggraini, D., dkk. 2023. *Gambaran Tanda Gejala Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Air Putih (Hydrotherapy):Studi Kasus*. Malang : Poltekkes Kemenkes Malang.
- Arania, R., dkk. 2021. *Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Diabetes Melitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah*. Lampung Tengah : Universitas Malahayati
- Asriati, & Juniasty, H. T., 2023. *Analisis Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja di Kota Jayapura*. Jayapura: Universitas Cendrawasih.
- Astutisari, I. D. A. E., dkk. 2022. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Manggis 1*. Bali : Institute Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Awaliyah, dkk. 2024. *Hubungan Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya Dengan Pilihan Makanan Sehat Pada Remaja*. Jakarta : Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Dewi, N. U., Hartini, D. A., Solechah, S. A., & Fadjriah, R. N. (2025). Peer and parental support for sweet snack consumption habits among suburban adolescents in Palu City. *BIO Web of Conferences*, 153, 02010. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202515302010>
- Ebbeling, C. B., Leidig, M. M., Sinclair, K. B., Hangen, J. P., & Ludwig, D. S. (2003). A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157(8), 773–779. <https://doi.org/10.1001/archpedi.157.8.773>
- Farikhah, A., & Kholid, A., 2024. *Pengelolaan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Keluarga Dewasa dengan Diabetes Melitus Tipe 2*. Jawa Tengah: Universitas Ngudi Waluyo.
- Fatmona, F. A., Permana, D. R., & Sakurawati, A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Perawatan Siko. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4166-4178. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12581>

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. 2005. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Hamulka, J., dkk. 2018. *Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers*. *Nutrients*, 10(10), 1439. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720795/>
- Hidayat, A. G., dkk. 2021. *Upaya Untuk Mencegah Penyakit Diabetes Pada Usia Dini*. Jawa Barat : Universitas Muhammadiyah Cirebon.
- Hübner & Bartelmeß. Food parenting practices and adolescent dietary behavior: systematic review 2017–2023, PubMed, 2024.
- International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022: Diabetes education in children and adolescents. *Pediatric Diabetes*, Wiley; 2022.
- International Diabetes Federation. 2021., *IDF Diabetes Atlas*. www.diabetes.org.
- Khayana, Poppy Bincar, 2020, *Gambaran Kadar Mikroalbumin Urin Pada Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe II di Puskesmas Mojoagung*, <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/4141/4/KTI%20POPPY%20BINCAR%20KHAYANA%20%2017131034.pdf>
- Lee, I. M., dkk. (2020). *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy*. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
- Ngizan, F. N., & Iqbal, M., 2023. *Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa*. Jawa Timur : Politeknik Negri Jember.
- Pranata, A. (2024). Penerapan intervensi keperawatan GREW-DEAL untuk mencapai berat badan ideal pada siswa SMA di Kota Depok [Karya ilmiah akhir Spesialis Keperawatan Komunitas]. Universitas Indonesia. Diunggah oleh Haris Jazuli di Scribd.
- Rahayu, et al. (2024). Peningkatan pengetahuan keluarga melalui edukasi kesehatan tentang perawatan kaki diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Komunitas Indonesia*, 9(2), 112–120.
- Rizal, Lisa Khairin. 2024. *Tahapan Pengkajian dalam Proses Keperawatan*. Jukej
- Rohana, I. G. A. P. D., Suhariyanti, E., Setiawan, R. A., & Suprpti, B. (2024). *Buku ajar keperawatan keluarga*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.

- Rosado-Pérez, J., Varejão, J. J., Amaral, A., & Malheiro, I. (2023). Experience with a self-management education program for adolescents with type 1 diabetes: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010022>
- Ruiz, J. R., Artalejo Bueno, J. R., & Castillo González, A. (2019). Effect of a family and interdisciplinary intervention to prevent type 2 diabetes: randomized clinical trial. *BMC Public Health*, 19, 1234. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6977->
- Salamung, N., dkk. 2021. *KEPERAWATAN KELUARGA (FAMILY NURSING)*. Duta Media Publishing.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fotheringham, M. J. (2016). Behavioral Epidemiology of Physical Activity and Exercise. In B. E. Ainsworth, C. P. Hallal, M. J. Fotheringham, & D. A. Macera (Eds.), *Physical Activity and Health: A Global Perspective* (pp. 93-109). Human Kinetics.
- Siregar, R. A. Br., & Usiono. 2023. *Peran Keluarga Terhadap Perkembangan Remaja*. Sumatera Utara : Universitas Islam Negri Sumatera Utara
- S. Sriwahyuni, S. Darmawan, S. Nurdin, O. A. Allo, and H. Hasifah, “The Effectiveness of Yoga Exercise to Reduce Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Sufferers,” *Int. J. Nurs. Inf.*, vol. 2, no. 2, pp. 13–21, 2023.
- Tim Pokja Pedoman SPOK DPP PPNI 2021. Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan Indonesia P, endahuluan, Ketentuan Umum, Ketentuan Khusus, dan Prosedur Profesional Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2017. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2017. Standar intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI 2017. Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tolukun, Threesje. 2020. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Manado : Universitas Negri Manado

- Utomo AA, R AA, Rahmah S, Amalia R. Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;13(2):120–7.
- Vena, R., & Yuantari, M. C. (2022). Kajian Literatur : Hubungan Antara Pola Makan Gaya hidup modern sudah menjadi salah satu bagian dari kebutuhan sekunder masyarakat . *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN*, 9, 255–266.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Healthy diet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>