

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA KELUARGA
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DINI DIABETES
TIPE 2 PADA REMAJA BERAT
BADAN LEBIH**



**IKE SUCI LESTARI
PO.71.20.2.22.085**

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

KARYA TULIS ILMIAH
EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA KELUARGA
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DINI DIABETES
TIPE 2 PADA REMAJA BERAT
BADAN LEBIH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Diploma Tiga Keperawatan



IKE SUCI LESTARI
PO.71.20.2.22.085

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global angka kejadian diabetes melitus (DM) terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan dengan efektif. Insulin berfungsi sebagai hormon untuk mengendalikan kadar gula darah. Hiperglikemia atau peningkatan kadar gula darah adalah akibat umum dari diabetes yang tidak terkontrol, yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (Murtiningsih *et al.*, 2021).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 422 juta orang di seluruh dunia mengalami diabetes melitus, dengan peningkatan sekitar 8,5% pada populasi dewasa. Diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian akibat penyakit ini, di mana persentase kematiannya terjadi sebelum usia 70 tahun, terutama di negara-negara dengan status ekonomi menengah ke bawah. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita diabetes mellitus (DM) tertinggi ke-5 di dunia, sebanyak 19,5 juta penderita, berdasarkan data federasi diabetes internasional (IDF) 2021. Jumlah itu diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 jika tidak segera ditangani, mengingat prevalensinya yang tinggi. Menurut catatan Kemenkes pada tahun 2023, prevalensinya sebesar 11,7% dan terus mengalami peningkatan.

Jumlah penderita diabetes di Indonesia pada 2019, mencapai 10,7 juta orang dan menempati urutan ke-7 tertinggi. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi DM di Indonesia mencapai 8,5%, yang mengalami peningkatan dari 6,9% pada Riskesdas 2013. Provinsi dengan prevalensi tertinggi yang terdiri dari empat wilayah adalah DKI Jakarta, Kalimantan Timur, Di Yogyakarta, dan Sulawesi Utara (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Jumlah penderita DM di Sumatera Selatan pada tahun 2022 adalah 434.461 orang. Kasus ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2021 yang menyerang 279.345 orang. Berdasarkan data dinas kesehatan kabupaten Ogan Komering Ulu (DINKES, 2023) Puskesmas Tanjung Agung menduduki peringkat pertama dengan penderita DM tertinggi di OKU yakni 837 dari 8.829.

Dengan memperhatikan data global yang menunjukkan tingginya prevalensi diabetes mellitus, serta kenyataan bahwa Indonesia berada di posisi signifikan dalam hal jumlah penderita terutama di Sumatera Selatan yang mengalami lonjakan kasus yang nyata dapat disimpulkan bahwa masalah diabetes melitus ini bukan hanya tantangan bagi kesehatan individu, tetapi juga isu kesehatan masyarakat yang mendesak untuk ditangani dengan serius.

Diabetes melitus tipe 2, yang sebelumnya disebut diabetes usia dewasa, kini menjadi isu kesehatan global yang serius, terutama di kalangan remaja. Remaja adalah generasi muda yang diharapkan dapat membawa bangsa ke masa depan. Dalam siklus kehidupan, masa remaja merupakan periode krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pada fase ini, kebutuhan nutrisi meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik, di mana protein dan kalsium menjadi zat gizi

penting untuk mendukung perkembangan tubuh pada masa remaja (Maharani dkk, 2024).

Ikatan Dokter Anak Indonesia (2023) sebelumnya merilis data yang menunjukkan bahwa prevalensi anak penderita diabetes meningkat 70 kali lipat pada Januari tahun 2023 dibandingkan tahun 2010. IDAI mencatat 1.645 anak di Indonesia yang menderita diabetes dimana prevalensi nya sebesar 2 kasus per 100.000 anak. Hampir 60% penderitanya adalah anak perempuan. Sedangkan berdasarkan usainya, sebanyak 46% berusia 10-14 tahun, dan 31% berusia 14 tahun ke atas. Remaja yang memiliki berat badan lebih dan pola hidup yang kurang teratur berisiko mengalami diabetes tipe 2. Secara umum, remaja lebih berminat untuk mengonsumsi makanan dari luar rumah, seperti yang ada di kantin sekolah dan pedagang kaki lima. Makanan / jajanan yang ada di kantin dan pedagang kaki lima biasanya memiliki kandungan lemak tinggi dan rendah serat, vitamin, dan mineral. Selain itu, kemajuan teknologi juga mengakibatkan penurunan aktivitas fisik pada remaja tersebut Promono and Sulchan (2014).

Pulungan (2018) menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki resistensi insulin, yang dapat menjadi faktor risiko DM Tipe 2. Pendidikan mengenai gaya hidup sehat sangat penting bagi remaja yang memiliki kelebihan berat badan dalam upaya pencegahan diabetes melitus (DM). Hal ini disebabkan oleh banyaknya perubahan fisik dan emosional yang dialami remaja pada usia ini, yang dapat berdampak pada pola makan dan

kebiasaan hidup mereka. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko terjadinya DM Tipe 2 pada remaja, di mana 70% remaja obesitas memiliki risiko tersebut.

Aspek terpenting dari manajemen DM tipe-2 adalah mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Penderita dan keluarganya perlu menyadari konsekuensi yang ditimbulkan oleh obesitas dan diabetes melitus tipe 2. Untuk anak dan remaja, perubahan gaya hidup akan berhasil hanya jika dilakukan dengan pendekatan multidisiplin dan didukung sepenuhnya oleh keluarga. Perubahan perlu dilakukan secara bertahap, dengan kesadaran bahwa perubahan tersebut harus terus dijaga. Remaja dan keluarganya perlu mempelajari metode untuk mengawasi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta aktivitas fisik yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas tentang penyebab Diabetes, kita dapat melihat bahwa Diabetes tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga bisa terjadi pada remaja. Gaya hidup yang tidak baik dan kelebihan berat badan merupakan dua di antara penyebab remaja mengalami Diabetes Mellitus tipe 2. Dari penjelasan di atas, penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul "Edukasi Gaya Hidup Sehat Pada Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Dini Diabetes Tipe 2 Terhadap Remaja Berat Badan Lebih" di wilayah kerja UPTD puskesmas tanjung agung tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Belum diketahui peningkatan pengetahuan keluarga tentang gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja berat badan lebih

C. Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan keluarga mengenai pentingnya gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan dini terhadap risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja dengan berat badan lebih

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan pengkajian terhadap edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Mellitus Tipe 2 pada remaja berat badan lebih.
- b) Mendeskripsikan Diagnosa keperawatan tentang edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Mellitus Tipe 2 pada remaja berat badan lebih
- c) Mendeskripsikan Intervensi edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berat badan lebih .
- d) Mendeskripsikan Implementasi edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berat badan lebih
- e) Mendeskripsikan Evaluasi Hasil edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja berat badan lebih.

D. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi klien dan keluarga

Diharapkan dengan adanya studi kasus ini dapat memberikan pengetahuan dan pola perilaku gaya hidup sehat pada keluarga dan klien mengenai upaya dini pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja dengan berat badan lebih

1.4.2 Keilmuan

Diharapkan studi kasus ini dapat bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dan wawasan baru dapat proses pembelajaran terutama pada keperawatan keluarga dan menjadi sumber referensi dalam edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berat badan lebih

1.4.3 UPTD Puskesmas Tanjung Agung

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program-program kesehatan di puskesmas tanjung agung khususnya yang berkaitan dengan edukasi gaya hidup sehat pada keluarga sebagai upaya pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berat badan lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansya, R., Setyowatiningsih, L., & Sofyanita, E. N. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Perum Ganesha Pedurungan Semarang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8 (4), 846-852.
- Amalia, L., Mokodompis, Y., & Ismail, G. A. (2022). Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Utara. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 11-19.
- Aminuddin, A., et.al. (2023). *Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat*. Abdimas Polsaka, 2(1), 7-12.
- Andriani, W. R. (2023). *Buku Pintar Pengelolaan Diabetes Melitus: Pedoman untuk Family Caregiver*. Penerbit NEM. ISBN: 9786234238815.
- Anggorowati, L., Desty, R. T., Rahayu, S., Yuliyana, A. D., Eko, W., & Kusumo, G. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Konsumsi Makanan dan Minuman Manis sebagai Determinan Penyakit Diabetes Mellitus di Usia Muda*. Bubungan Tinggi J Pengabdi Masy, 5(3), 1342-1348.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35-45.
- D.Care. (2020). *Pedoman pengelolaan diabetes melitus*. jakarta : D.Care Publishing
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Jakarta : EGC
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. (2023). *Profil kesehatan Kabupaten Ogan Komering ulu tahun 2023 (data tahun 2022)*
- Dinas kesehatan provinsi sumatera selatan. (2021). *profil kesehatan provinsi sumatera selatan*. palembang : dinas kesehatan provinsi sumatera selatan
- Fakar, W. A. (2023). Senyawa fucoidan pada teripang laut untuk pengobatan diabetes mellitus: Sebuah tinjauan pustaka. *Jurnal Medika Utama*, 5(01), 3768-3778.

- Hasibuan, M. U. Z., & Palmizal, A. (2021). Sosialisasi penerapan indeks massa tubuh (IMT) di Suta club: Socialization of the application of body mass index (IMT) at Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84-89.
- Hidayat Agus Rohmat et.al. (2021). Upaya Untuk Mencegah Penyakit Diabetes Pda Usia Dini. *Jurnal Forum Kesehatan* 11 (2) 2087-9150
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021). *Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan*. In Prosiding Seminar Nasional Biologi 7, (1), 237-241
- Marasabessy, N. B., Nasela, S. J., & Abidin, L. S. (2020). *Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus (DM) Tipe 2*. Penerbit NEM. ISBN: 97862375662
- Mela, C., & Barkah, A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Menjalani Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Di Di Jorong Koto Kaciak Nagari Batu Balang Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1716-1724.
- Moon, R. B. (2017). *Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan terhadap Pola Hidup terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja di Kecamatan Mantrijeron Yogyakarta*. Universtas Sanata Dharma.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). *Gaya Hidup sebagai Faktor risiko diabetes melitus tipe 2*. e-CliniC, 9(2), 328-333.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo,S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pangestika, H., Ekawati, D., & Murni, N. S. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Mellitus tipe 2*. Jurnal'Aisyiyah Medika, 7(1), 27-31.
- Pebryani, A., Amin, F. A., & Arifin, V. N. (2024). Pengaruh Life Style Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe Ii Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Ladang Rimba Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5 (4), 123-131
- Putri Amanda, N. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Siswa–Siswi Overweight Di SMA Negeri 1 Jember*.

- Purnamasi, D.R. (2021). *Efektivitas Dukungan Tenaga Kesehatan Dalam Meningkatkan Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Tingkat Keluarga*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 16 (1), 45-52
- Ratih, S. (2024). *Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur*. (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
- Rohana,I.G.A.P.D.dkk.(2024).*Buku Ajar Keperawatan Keluarga*.Jkarta:PT Nuasansa Fajar Cemerlang
- Saputri, M., & Undaryati, Y. M. (2025). Update Terkini: Diabetes Melitus Pada Remaja. Edukreatif: *Jurnal Kreativitas dalam Pendidikan*, 6(1).
- Setiawan,R.,et al (2023). Peran Edukasi Kesehatan Keluarga Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja Dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Keluarga Indonesia*, 11(2),112-120
- Silalahi Limsah. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2.*Jurnal Promkes* 7(2) 223-232.
- Siregar, H. K., & Siregar, S. W. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Mellitus di RSUD Sawah Besar Jakarta Tahun 2022. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 83-88.
- Siregar, M. A.,et,al (2023). Deteksi Dini dan Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus (DM) Pada Remaja Putri di SMP Swasta Amanah Tahfidz Qur'an Deli Serdang Untuk Peningkatan Produktivitas Remaja. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3 (2), 296-302.
- Tandra, H. (2017). *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN: 9786020334769.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). *Standar Luara Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI
- Wahyuni, D. R. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Rapak Balikpapan*.