BAB II

STUDI PUSTAKA

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. Manajemen Pembangunan

Secara umum, yang dimaksud dengan pembangunan sebagai suatu proses perencanaan (social plan) yang dilakukan oleh birokrat perencanaan pembangunan untuk membuat perubahan sebagai proses peningkatan kesejahteraan bagi masyarakat. Konseptualisasi pembangunan sebagai proses perbaikan yang berkesinambungan pada suatu masyarakat menuju kehidupan yang lebih baik, makmur, sehat dan sejahtera.

Dalam hal ini, pembangunan dapat maknai sebagai suatu upaya terkoordinasi untuk menciptakan alternatif yang lebih banyak secara sah kepada setiap warga negara untuk memenuhi dan mencapai aspirasinya yang paling manusiawi (Nugroho dan Rochmin Dahuri, 2004).

Pokok pikiran pembangunan tertuju pada cita-cita keadilan sosial dan pengembangan sumberdaya manusia atau biasa kita sebut SDM. Untuk itupembangunan butuh proses dan tahapan terukur. Tahapan itu harus dapat menyentuh berbagai bidang, yakni ekonomi, pendidikan dan kesehatan yang sama sama mempunyai peran yang sangat penting.

Oleh karena itu, dalam aspek sosial, bukan saja aspirasi masyarakat ikut dipertimbangkan, tetapi juga keberadaan lembaga-

lembaga sosial (social capital) juga ikut dipelihara bahkan fungsinya ditingkatkan. Sementara dalam aspek lingkungan, aspek fungsi kelestarian natural kapital juga sangat diperhatikan demi kepentingan umat manusia. Dari semua itu, yang terpenting pengambilan keputusan juga berjalan sangat bersih dari beragam perilaku lobi yang bernuansa kekurangan (moral hazard) yang dipenuhi kepentingan tertentu (vested interest) dari keuntungan semata (rent seeking). Demikianlah, hasil-hasil pembangunan dapat dinikmati oleh seluruh masyarakat secara adil melintasi (menembus) batas ruang (inter-region) dan waktu (inter-generation). Implikasinya, kajian aspek spasial menjadi kurang relevan dalam keadaan empirik yang telah dilukiskan di atas (Nugroho dan Rochmin Dahuri, 2004).

Berikut beberapa defenisi pembangunan menurut para ahli dan toko: menurut Easton (1985) mendefinisikan pembangunan sebagai upaya untuk meningkatkan taraf hidup serta merealisasikan potensi yang ada secara sistematis. Proses sistematik paling tidak terdiri dari 3 unsur. Pertama, adanya input, yaitu bahan masukan konservasi. Kedua, adanya proses konservasi, yaitu wahana untuk mengolah bahan masukan. Ketiga, adanya output, yaitu sebagai hasil dari proses konservasi yang dilaksanakan.

Menurut Emil Salim (sebelumnya, sebagai Menteri Negara Pengawasan Pembangunan dan Lingkungan Hidup, 1978-1983)

Pembangunan berkesinambungan (sustainable development) sebagai “suatu proses perubahan yang di dalamnya eksploitasi sumber daya, arah,investasi, orientasi pengembangan teknologi, dan perubahan kelembagaan semuanya dalam keadaan yang selaras serta meningkatkan potensi masa kini dan masa depan untuk memenuhi kebutuhan dan aspirasi manusia.

Menurut Johan Galtung mendefinisikan pembangunan sebagai upaya untuk pemenuhan kebutuhan dasar manusia, baik secara individual maupun kelompok, dengan cara-cara yang tidak menimbulkan kerusakan, baik terhadap kehidupan sosial maupun lingkungan sosial.

Menurut Nugroho dan Rochmin Dahuri, 2004 Upaya terkoordinasi untuk menciptakan alternatif yang lebih banyak secara sah kepada setiap warga negara.

Menurut Bintoro Tjokroamidjojo pembangunan merupakan suatu proses perubahan sosial berencana, karena meliputi berbagai dimensi untuk mengusahakan kemajuan dalam kesejahteraan ekonomi, modernisasi, pembangunan bangsa, wawasan lingkungan dan bahkan peningkatan kualitas manusia untuk memperbaiki kualitas hidupnya.

2. Pelayanan Publik

Definisi pelayanan publik menurut Undang – Undang Nomor 25 Tahun 2009 adalah kegiatan atau rangkaian kegiatan dalam rangka pemenuhan kebutuhan pelayanan sesuai dengan peraturan

perundang – undangan bagi setiap warga Negara dan penduduk atas barang, jasa dan atau pelayanan administratif yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan publik.

Ruang lingkup dari lingkup pelayanan publik menurut Dwiyanto (2014 : 96), dapat menyangkut bidang pendidikan, kesehatan, transportasi, perumahan, kesejahteraan sosial, gizi, listrik, kebutuhan pangan pokok, dan masih banyak lagi.

Tujuan dari pelayanan publik menurut Tjandra (2018 : 189) adalah memuaskan keinginan masyarakat atau pelanggan pada umunya.

Tjandra (2018 : 189) menjelaskan pelayanan publik adalah segala bentuk jasa pelayanan baik dalam bentuk barang publik maupun jasa publik yang pada prinsipnya menjadi tanggung jawab dan dilaksanakan oleh Instansi pemerintah di pusat, di daerah, dan di lingkungan Badan Usaha Milik Negara atau Badan Usaha Milik Daerah, dalam rangka pelaksanaan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Sedangkan Santosa (2017 : 57) mendefenisikan pelayanan publik adalah pemberian jasa, baik oleh pemerintah, pihak swasta atas nama pemerintah, atau pun pihak swasta kepada masyarakat, dengan atau tanpa pembayaran guna memenuhi kebutuhan dan atau kepentingan masyarakat.

Dwiyanto (2014 : 136) mendefenisikan pelayanan publik sebagai serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh birokrasi publik untuk memenuhi kebutuhan warga pengguna.

Pelayanan Publik menurut Kurniawan dan Lutfi (2017 : 80-81), merupakan hak dasar bagi warga negara yang harus dipenuhi oleh negara. Pelayanan publik merupakan bagian yang tak terpisahkan bagi kewajiban negara untuk menyejahterakan rakyatnya.

Penyelenggaraan pelayanan publik berdasarkan UU Nomor 25 Tahun 2009 Pasal 8 Ayat (2), sekurang-kurangnya meliputi : pelaksanaan pelayanan, pengelolaan pengaduan masyarakat, pengelolaan informasi, pengawasan internal, penyuluhan kepada masyarakat, dan pelayanan konsultasi.

Prinsip – prinsip pelayanan publik. (Bapasklaten, 2020) adalah sebagai berikut :

a. Kesederhanaan prosedur pelayanan publik dan tidak berbelit – belit.
b. Kejelasan persyaratan teknis dan administratif pelayanan publik
c. Kepastian waktu pelaksanaan pelayanan publik dapat diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditentukan
d. Akurasi (ketepatan) produk pelayanan diterima dengan benar, tepat, dan sah
e. Keamanan proses dan produk pelayanan publik memberikan rasa aman dan kepastian hokum
f. Tanggung jawab pimpinan penyelenggara pelayanan publik atau pejabat yang ditunjuk bertanggung jawab atas penyelenggaraan pelayanan dan penyelesaian keluhan / persoalan dalam pelaksanaan pelayanan publik

g. Kelengkapan sarana, prasarana kerja, peralatan kerja dan pendukung lainnya yang memadai termasuk penyediaan sarana teknologi telekomunikasi dan informatika
h. Kemudahan akses (aksebilitas) tempat dan lokasi serta sarana pelayanan yang memadai, mudah dijangkau oleh masyarakat, dan dapat memanfaatkan teknologi telekomunikasi dan informatika
i. Kedisiplinan, kesopanan, dan keramahan pelaksana pelayanan harus bersikap sopan, santun dan ramah tamah. Kenyamanan lingkungan pelayanan harus tertib, teratur, disediakan ruang tunggu yang nyaman, bersih, rapi, linngkungan yang indah dan sehat serta dilengkapi dengan fasilitas pendukung pelayanan seperti tempat parkir, toilet, tempat ibadah, dan lain – lain.

Klasifikasi pelayanan publik (Mahmudi, 2005)terdiri dari pelayanan kebutuhan dasar dan pelayanan umum.

a. Pelayanan dasar, meliputi kesehatan, pendidikan dasar, dan bahan kebutuhan pokok masyarakat
b. Pelayanan umum kepada masyarakat, meliputi :
    1) Pelayanan administratif merupakan pelayanan berupa penyediaan berbagai bentuk dokumen yang dibutuhkan oleh publik, misalnya pembuatan kartu tanda penduduk (KTP), sertifikat tanah, akta kelahiran, akta kematian, paspor, dan lain - lain

2) Pelayanan barang, yaitu pelayanan yang menghasilkan berbagai bentuk / jenis barang yang menjadi kebutuhan publik, misalnya jaringan telepon, penyediaan air bersih, penyediaan tenaga listrik.
3) Pelayanan jasa, yaitu pelayanan yang menghasilkan berbagi bentuk jasa yang menjadi kebutuhan publik, seperti pendidikan, pemeliharaan kesehatan, penyelenggaraan transportasi, penanggulangan bencana serta pelayanan sosial.

Jenis - jenis pelayanan publik (Mansuri, 2004), sebagai berikut :

1) Pelayanan pemerintahan, yaitu jenis pelayanan masyarakat yang terkait dengan tugas – tugas umum pemerintahan, seperti pelayanan KTP, SIM, pajak, keimigrasian dan perizinan
2) Pelayanan pembangunan, yaitu suatu jenis pelayanan yang terkait dengan penyediaan sarana dan prasarana untuk memberikan fasilitas kepada masyarakat dalam melakukan aktivitasnya sebagai warga negara, seperti penyediaan pelayanan jalan –jalan, pelabuhan, jembatan, dan lain - lain
3) Pelayanan utilitas yaitu jenis pelayanan yang terkait dengan utilitas bagi masyarakat seperti penyediaan listrik, air, telepon dan trasnportasi lokal.

3. Upaya Kesehatan Masyarakat

Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dan atau masyarakat. Hal ini berarti bahwa dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan, baik kesehatan individu, kelompok atau masyarakat harus di upayakan. Upaya kesehatan diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan (Republik Indonesia, Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 47).

Pelayanan kesehatan meliputi peningkatan, pencegahan, pengobatan dan pemulihan baik pelayanan kesehatan konvensional maupun pelayanan kesehatan tradisional, alternatif dan komplementer. (PKMK FK UGM, 2017).

a. Upaya kesehatan primer.

   Upaya kesehatan primer terdiri dari pelayanan kesehatan perorangan primer dan pelayanan kesehatan masyarakat primer.

   1) Pelayanan kesehatan perorangan primer (PKPP).

      a) Pelayanan kesehatan perorangan primer adalah pelayanan kesehatan dimana terjadi kontak pertama secara perorangan sebagai proses awal pelayanan kesehatan.

b) Pelayanan kesehatan perorangan primer memberikan penekanan pada pelayanan pengobatan, pemulihan tanpa mengabaikan upaya peningkatan dan pencegahan, termasuk didalamnya pelayanan kebugaran dan gaya hidup sehat.

c) Adapun jenis layanan pada pelayanan kesehatan perorangan primer, antara lain :

- Pelayanan rawat jalan tingkat pertama (pemeriksaan umum)
- Pelayanan kesehatan gigi dan mulut
- Pelayanan KIA-KB yang bersifat UKP
- Pelayanan antenatal
- Pelayanan balita
- Pelayanan KB
- Pelayanan pencegahan dan pengendalian penyakit yang bersifat UKP
- Pelayanan kesehatan penderita hipertensi
- Pelayanan kesehatan penderita diabetes mellitus,dan lain sebagainya

d) Pelayanan kesehatan perorangan primer diselenggarakan oleh tenaga kesehatan yang dibutuhkan dan mempunyai kompetensi seperti yang ditetapkan sesuai ketentuan berlaku serta dapat dilaksanakan di rumah, tempat kerja maupun fasilitas

pelayanan kesehatan lainnya milik pemerintah, masyarakat, maupun swatsa.

2) Pelayanan kesehatan masyarakat primer (PKMP).
   a) Upaya kesehatan sekunder.
      - Pelayanan kesehatan perorangan sekunder (PKPS).
      - Pelayanan kesehatan masyarakat sekunder (PKMS).
   b) Upaya kesehatan tersier.

      Upaya kesehatan tersier adalah upaya kesehatan rujukan unggulan yang terdiri dari pelayanan kesehatan perorangan tersier dan pelayanan kesehatan masyarakat tersier
      - Pelayanan kesehatan perorangan tersier (PKPT)
      - Pelayanan kesehatan masyarakat tersier (PKMT).

4. Pengertian Program

Program merupakan tahap – tahap dalam penyelesaian rangkaian kegiatan yang berisi langkah – langkah yang akan dikerjakan untuk mencapai tujuan dan merupakan unsur pertama yang harus ada demi tercapainya kegiatan implementasi. Program akan menunjang implementasi karena dalam program telah dimuat berbagai aspek antara lain :

- Adanya tujuan yang ingin dicapai
- Adanya kebijaksanaan – kebijaksanaan yang diambil dalam mencapai tujuan itu

- Adanya aturan – aturan yang harus dipegang dan prosedur yang harus dilalui
- Adanya perkiraan anggaran yang dbutuhkan
- Adanya strategi dalam pelaksanaan (Manila, 2006 : 43)

4. Implementasi Program

Secara etimologis, pengertian implementasi menurut Kamus Webster yang dikutip oleh Wahab adalah :

Konsep implementasi berasal dari Bahasa Inggris yaitu *to implement*. Dalam kamus besar Webster, to implement (mengimplementasikan) berarti *to provide the means for carrying out* (menyediakan sarana untuk melaksanakan sesuatu); (Webster dalam Wahab, 2004 : 64).

Implementasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *to implement* yang berarti mengimplementasikan. Implementasi merupakan penyediaan sarana untuk melaksanakan sesuatu yang menimbulkan dampak atau akibat terhadap sesuatu.

Pengertian implementasi selain menurut Webster di atas dijelaskan juga menurut Van Meter dan Van Horn bahwa implementasi adalah tindakan – tindakan yang dilakukan baik oleh individu – individu / pejabat atau kelompok pemerintah atau swasta yang diarahkan pada tercapainya tujuan – tujuan yang telah digariskan dalam keputusan kebijakan. (Meter dan Horn dalam Wahab, 2004 : 65)

Jadi Implementasi program merupakan unsur pertama yang harus ada demi tercapainya kegiatan implementasi. Unsur kedua yang

harus dipenuhi dalam proses implementasi program yaitu adanya kelompok masyarakat yang menjadi sasaran program sehingga masyarakat dilibatkan dan membawa hasil dari program yang dijalankan dan adanya perubahan dan peningkatan dalam kehidupannya. Tanpa memberikan manfaat kepada masyarakat maka dikatakan program tersebut gagal dilaksanakan. Berhasil atau tidaknya suatu program diimplementasikan tergantung dari unsur pelaksanaannya (eksekutif). Unsur pelaksanaan ini merupakan unsur ketiga. Pelaksanaan penting artinya karena pelaksanaan baik itu organisasi maupun pengawasan dalam proses implementasi (Riggs, 2005 :54).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi program adalah tindakan – tindakan yang dilaksanakan oleh individu – individu atau pejabat – pejabat terhadap suatu objek atau sasaran yang diarahkan untuk mencapai tujuan – tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya melalui adanya organisasi, interpretasi dan penerapan.

5. Program Pencegahan Diabetes Mellitus

Tingginya angka Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satunya diabetes mellitus membuat Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu Utara bersama Puskesmas melaksanakan kegiatan di desa berupa:

5.1. Pemeriksaan kesehatan standar penduduk usia15-59 tahun minimal sekali dalam setahun yang dilakukan di Pos

Pembinaan Terpadu (POSBINDU) PTM, pada kegiatan ini dilakukan penjaringan bagi masyarakat yang berpotensi menderita Penyakit Tidak Menular salah satunya adalah Diabetes Mellitus.

5.2. Akses ke standarisasi Manajemen Kasus Diabetes melalui PANDU PTM di Puskesmas.

5.3. Senam sehat yang diberi nama Kesehatan Olahraga (KESORGA) dilakukan di Puskesmas setiap hari jumat pada pagi hari, dan juga senam sehat setiap hari minggu pada pagi hari yang dilakukan oleh Komunitas Kelas Terindah (KKT) bersama masyarakat di lapangan Taman Siswa Masamba dan tempat lainnya (Posbindu bagi kader, 2019).

6. Pola Hidup Sehat

a. Pengertian.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang nantinya akan menyebabkan hari - hari kita menjadi suram karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang

sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar dengan olahraga yg teratur dan menghindari tubuh kecapekan sehingga pikiran kita stress.

Pengertian pola hidup sehat menurut para ahli, antara lain :

Kotler (2002:192), Pola hidup sehat yaitu gambaran dari kegiatan yang didukung dengan minat, keinginan, pikiran dan interaksi dalam lingkungan.

Dunitz (2001), Pola hidup sehat yaitu upaya dalam memberdayakan anggota rumah tangga supaya sadar, mau dan mampu buat menerapkan perilaku hidup sehat.

Suratno dan Rismiati (2001), Pola hidup sehat yaitu usaha dalam memberdayakan anggota rumah tangga dalam menyadari dan terlibat ke dalam perilaku hidup yang sehat.

Kus Irianto (2004), Pola hidup sehat yaitu sebuah praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik pada waktu siswa ada di kelas atau diluar kelas.

Soekidjo (1993:62), Perilaku kesehatan pada dasarnya yaitu respon dari seseorang (organisme) ke stimulus, yang berhubungan dengan adanya rasa sakit dan juga penyakit pada sistem pelayanan kesehatan, makanan dan juga lingkungan.

b. Manfaat pola hidup sehat

1) Penerapan pola hidup

Ada beberapa manfaat dalam penerapan pola hidup, antara lain :

a) Perasaan akan terasa lebih tentram dan damai
b) Penampilan badan akan terlihat lebih segar
c) Mempunyai pola pikir yang lebih positif
d) Mempunyai kualitas tidur yang baik
e) Meningkatkan rasa pede atau percaya diri
f) Badan akan berasa lebih segar dan sehat
g) Meningkatkan daya jangkau dari gerakan tubuh
h) Mempertahankan kelenturan tubuh
i) Dapat berkonsentrasi dengan lebih baik
j) Etos kerja yang baik
k) Menghemat pengeluaran dalam biaya berobat
l) Interaksi sosial akan menjadi lebih baik.

2) Manfaat secara jasmani

Kalau ditinjau secara jasmani, pola hidup sehat yang bersungguh sungguh akan menghasilkan berbagai manfaat yang baik, yaitu:

a) Terhindar dari penyakit diabetes
b) Akan terhindar dari pengeroposan tulang
c) Melindungi tubuh dari serangan penyakit osteoporosis
d) Kekuatan tulang akan terjaga

e) Mengurangi resiko dalam terkena serangan jantung

f) Menjaga kesehatan tulang

g) Sendi akan menjadi lebih stabil

h) Massa tulang akan terjaga hingga tua

i) Menghindari resiko dari serangan stroke.

3) Manfaat secara mental dan rohani

Berikut, ada beberapa manfaat secara mental yang diperoleh kalo menerapkan pola hidup sehat, yaitu:

a) Menjaga kestabilan mood

b) Mengurangi stress

c) Menguatkan daya ingat pada usia lanjut

d) Terhindar dari perasaan depresi

e) Bisa lebih berkonsentrasi

f) Mengurangi rasa cemas.

c. Faktor- Faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat

Berikut ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat, yaitu :

1) Kebersihan Diri :

a) Kebersihan kulit

b) Kebersihan rambut

c) Kebersihan tangan dan kuku

d) Kebersihan kaki

e) Kebersihan gigi

f) Kebersihan hidung

g) Kebersihan telinga

2) Pola makan dan hidup sehat

Menurut Sumintarsih (2008: 14), kalau pola makanan yang sehat yaitu pola makan yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, lemak, mineral, air, dan serat makanan.Lalu, menurut DJoko Pekik (I, 2007: 25) kalo kriteria buat makanan sehat yaitu 4 sehat 5 sempurna.

Ada beberapa fungsi makanan buat tubuh, diantaranya yaitu:

a) Mengurangi dan mencegah rasa lapar

b) Mengganti sel – sel yang rusak

c) Membantu pertumbuhan badan

d) Sebagai sumber tenaga

e) Membantu buat menyembuhkan penyakit.

Umumnya, ada 3 manfaat makanan buat tubuh yang disebut sebagai (triguna), yaitu:

a) Sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein)

b) Sumber zat pembangun (protein dan air)

c) Sumber zat pengatur (vitamin dan mineral)

Dan pola makanan sehat tersebut juga harus dibarengi dengan kriteria makanan yang sehat dan berimbang seperti:

a) Cukup Kuantitas

b) Minum air 8 gelas per hari

c) Makanan nabati
d) Makanan segar alami
e) Proporsional
f) Cara memasak yang benar
g) Berkualitas
h) Teratur dalam penyajian
i) Sehat.

3) Pola gerak dan olahraga

Manfaat dari gerak dan olahraga, yaitu:

a) Memperpanjang usia harapan hidup seseorang
b) Mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh dan juga sistem dalam tubuh
c) Membantu buat menenangkan ketegangan, dan membuat tidur akan terasa lebih nyenyak
d) Melindungi adanya osteoporosis atau yang disebut pengeroposan tulang
e) Menurunkan lemak darah (meningkatkan kolesterol baik
f) Menurunkan kadar stress emosional
g) Menghindarkan dari serangan jantung atau stroke
h) Membantu buat menghilangkan sembelit
i) Membantu dalam pengobatan diabetes
j) Meningkatkan daya tahan tubuh
k) Mengurangi resistensi insulin
l) Membantu mengendalikan kadar gula darah

m) Menguatkan pengendalian diri

n) Membuat pikiran menjadi segar

o) Mengurangi rasa tertekan serta rasa cemas.

4) Pola kegiatan seimbang

a) Terus menerus berolahraga tanpa henti atau over juga gak bagus buat kesehatan tubuh.

b) Makanya, diperlukan adanya pola hidup yang sehat secara seimbang antara olahraga, beraktifitas, dan juga istirahat.

Menurut Slamet dan Edy (2010: 10) kegiatan kehidupan bisa menyebabkan kelelahan, supaya sembuh dari kelelahan tersebut maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan juga tidur.

5) Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Menurut Indan Entjang (2000: 26) dalam garis besar upaya – upaya kesehatan bisa dibagi ke dalam tiga kelompok, antara lain:

a) Usaha pencegahan (usaha preventif)

b) Usaha pengobatan (Usaha Kuratif)

c) Usaha rehabilitasi (usaha Pemulihan).

Usaha di atas perlu buat dilakukan buat semua orang yang ingin menerapkan pola hidup sehat.

7. Pencegahan Diabetes

Penyebab diabetes mellitus tipe I belum diketahui secara pasti, namun kondisi ini berkaitan dengan penyakit autoimun, kelainan

genetik, dan juga faktor keturunan. Karena belum diketahui secara pasti, pencegahannya pun belum dapat dipastikan. Sementara diabetes meliitus tipe II diketahui berhubungan dengan faktor genetik, pola hidup, obesitas dan resistensi terhadap insulin.

Untuk mencegah penyakit ini, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, yaitu :

a. Menerapkan pola makan sehat.

Perlunya menjalani pola makan sehat merupakan salah satu kunci utama untuk terhidar dari diabetes mellitus. Agar tidak terkena diabetes mellitus disarankan untuk membatasi komsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula berlebih, kalori dan lemak misalnya makanan olahan, kue, dan makanan cepat saji lainnya yang banyak disekitar kita. Untuk mengurangi risiko terkena diabetes mellitus perlu dibatasi asupan gula harian sebesar 40 gram yang setara dengan 9 sendok teh gula. Sebagai pengganti perbanyak mengkomsumsi sayur, buah, kacang dan biji-bijian yang banyak mengandung serat dan karbohidrat yang kompleks. Pencegahan dengan bahan herbal dapat dilakukan dengan memanfaatkan kulit buat manggis. Jika suka ngemil sebaiknya memilih camilan yang sehat seperti susu, yoghurt rendah lemak dan gula dan kacang-kacangan yang direbus tanpa garam dan perbanyak meminum air putih. Selain itu hindari

minuman bersoda , jus buah kemasan yang memiliki kadar gula yang tinggi.

b. Menjalani olahraga secara rutin.

   Rutin berolah raga memiliki banyak manfaat, slalah satunya mencegah tubuh terkena diabetes mellitus. Olahraga rutin dapat membantu tubuh menggunakan hormone insulin dengan lebih efektif sehingga kadar gula dalam darah terkontrol. Sempatkan berolahraga minimal 30 menit dalam sehari apapun jenis olahraganya, jika dilakukan secara rutin dapat menjadi cara yang efektif untuk mencegah diabetes mellitus.

c. Menjaga berat badan ideal.

   Berat badan ideal merupak idaman semua orang utamanya wanita, dan untuk menentukanya dapat menggunakan Body Mass Index (BMI). Jika nilai BMI tubuh tinggihingga melebihi batas normal bisa dipastikan mengalami obesitas. Kondisi ini merupakan salah satu faktor seseorang terkena diabetes mellitus. Oleh sebab itu sangat penting untuk menjaga berat badan yang ideal dengan olahraga secara rutin dan menjalani pola makan sehat yang bergizi seimbang.

d. Mengelola stres dengan baik.

   Stres yang berlebihan dan tidak dikelola dengan baik dapat dapat meningkatkan risiko terkena diabetes mellitus. Hal ini karena saat terjadi stres secara alami tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol yang mampu meningkatkan

kadar gula dalam darah, selain itu saat stres tubuh cenderung mudah lapar sehingga makanan dapat menjadi pelampiasan saat mengalami stress.

e. Melakukan pengecekan gula darah secara rutin.

Berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan secara berkala merupakan cara untuk menilai kadar gula darah, baik ke rumah sakit, puskesmas, klinik maupun sarana kesehatan lainnya. Tes gula darah ini mungkin perlu didahului dengan berpuasa setidaknya 10 jam sebelum dilakukan pemeriksaan, tes gula darah penting dilakukan untuk memonitor kadar gula darah dan mendeteksi dini penyakit diabetes mellitus. Bagi yang sehat dan tidak beresiko tinggi terkena diabetes mellitus sebaiknya melakukan pemeriksaan gula darah setahun sekali, namun jika beresiko terkena diabetes mellitus dan usia diatas 40 tahun makan dokter akan menyarakan lebih sering melakukan tes gula darah.

Disamping melakukan langkat tersebut, diperlukan juga untuk menghilangkan kebiasaan yang tidak sehat lainnya seperti merokok, mengkomsumsi alcohol atau yang bersoda serta tidur yang cukup setidaknya 7 jam setiap hari.

B. DEFINISI KONSEP

Adapun definisi konsep pada penelitian ini, adalah

1. **Pola makan sehat**

   Menjalani pola makan sehat merupakan kunci utama dalam pencegahan penyakit diabetes. Pola makan sehat dimaksudkan peneliti adalah membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, kalori, dan lemak; misalnya makanan olahan, kue, es krim, dan makanan cepat saji

2. **Olahraga rutin**

   Olahraga adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit, salah satunya adalah diabetes mellitus. Menurut para ahli, ketika berolahraga akan lebih sedikit insulin yang diperlukan untuk mengendalikan kadar gula darah, olahraga dengan intensintas sedang mampu meningkatkan sensitivitas insulin sebesar 51 persen dan olahraga intensitas tinggi akan meningkatkan sensitivitas insulin sebesar 85 persen.

3. **Berat badan ideal**

   Berat badan ideal adalah kondisi dimana berat badan seimbang dengan tinggi badan. Menurut para ahli, berat badan ideal dapat ditentukan dengan menggunakan kalkulator BMI (Body mass index). Indeks massa tubuh (IMT) adalah rasio yang digunakan untuk mengukur ideal atau tidaknya berat badan seseorang berdasarkan perhitungan berat badan dan tinggi badan.

4. **Mengelola stres dengan baik**

   Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit. Menurut para ahli, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan resiko terkena diabetes. Hal ini karena saat mengalami stress, tubuh akan melepaskan hormon stres (kortisol) yang dapat meningkatkan kadar gula darah.

5. **Melakukan pengecekan gula darah secara rutin**

   Cek gula darah merupakan pemeriksaan untuk mengetahui kadar glukosa dalam darah. Tes gula darah sangat penting untuk memonitor

C. KERANGKA PIKIR

Buku yang menjadi acuan pada konsep kerangka pikir adalah buku petunjuk teknis Pos pembinaan terpadu POSBINDU dan Buku pemantauan status kesehatan bagi peserta program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS).

