

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan sebuah kata yang digunakan seseorang untuk menjelaskan suatu hal dengan keadaan tertentu yang tersusun atas hal yang diketahui, mengetahui, dan ingin diketahui (Rachmawati, 2019).

Sedangkan Pengetahuan dalam buku *Etika dan Perilaku Kesehatan* (Irawan, 2017) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan muncul ketika seseorang melakukan analisis tentang objek atau fenomena tertentu.

Sudarminta J. dalam buku *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (Rachmawati, 2019) mengemukakan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya: daya ingat, keyakinan akan suatu hal, kecenderungan, rasa ingin tahu, ide, logika, bahasa dan kebutuhan manusia. Lain halnya menurut Notoatmodjo (2014), yang menjelaskan bahwa pengetahuan adalah akibat dari mengetahui setelah melakukan pengamatan terhadap objek tertentu (Wonok et al., 2020).

b. Macam-Macam Pengetahuan

Dalam buku *Etika dan Perilaku Kesehatan* (2017) dijelaskan terdapat empat macam pengetahuan (Irwan, 2017b), diantaranya :

1) Pengetahuan faktual (*factual knowledge*)

Pengetahuan faktual berisi beberapa informasi berupa potongan-potongan tertentu. Pengetahuan faktual terbagi menjadi dua macam. Pertama, pengetahuan terminologi (*knowledge of terminology*) yang meliputi informasi label atau simbol tertentu yang bersifat verbal atau non verbal. Kedua, pengetahuan unsur yang mendetail (*knowledge of specific details and element*) yang meliputi informasi secara spesifik seperti kejadian, waktu, dan orang.

2) Pengetahuan konseptual

Pengetahuan konseptual menggambarkan hubungan antar objek yang memiliki peran dan fungsi yang sama. Pengetahuan konseptual terbagi menjadi tiga macam, yaitu : pengetahuan klasifikasi dan kategori, pengetahuan prinsip dan generalisasi, dan pengetahuan mengenai teori, model, dan struktur.

3) Pengetahuan prosedural

Merupakan pengetahuan mengenai tahapan-tahapan melaksanakan suatu hal. Pengetahuan ini umumnya berisi tahapan atau urutan yang sebagai acuan dalam melakukan suatu hal.

4) Pengetahuan metakognitif

Pengetahuan ini berkaitan dengan diri sendiri, maksudnya suatu hal yang menginterpretasikan kemampuan individu dalam proses pembelajaran atau penyerapan informasi.

c. Tahapan Pengetahuan

Dalam ranah kognitif terdapat enam tingkatan pengetahuan (Nurmala et al., 2018) yaitu :

1) Tahu (*know*)

Merupakan tingkat pengetahuan paling awal dengan tingkatan terendah. Tahu merupakan keadaan ketika individu mengingat dan memahami mengenai suatu hal yang telah dipelajari.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami memiliki kedudukan satu tingkat di atas tahu (*know*) yang didefinisikan sebagai keadaan memahami pengetahuan kemudian digunakan untuk memberikan kesan, pendapat, atau pandangan terhadap suatu hal yang diketahui.

3) Penerapan (*application*)

Adalah keadaan dimana individu mampu menerapkan ilmu atau pemahaman yang didapatkan sebelumnya untuk diterapkan dalam kehidupan dengan mempertimbangkan rumus, hukum, dan metode yang ada.

4) Analisis (*analysis*)

Merupakan kondisi dimana individu mampu untuk menyampaikan, menjelaskan, dan menjabarkan terkait hubungan tiap objek yang telah dipahami sebelumnya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kondisi dimana individu mampu untuk memperbarui objek tertentu seperti merancang, menyimpulkan, dan mengadopsi teori yang ada sebelumnya.

6) Evaluasi

Urutan tertinggi dalam tahapan pengetahuan adalah analisis yaitu keadaan dimana individu mampu melakukan evaluasi terhadap objek tertentu.

2. Konsep Sikap

a. Pengertian Sikap

Dalam bahasa Inggris sikap disebut *attitude*. Menurut Notoatmodjo dalam buku *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* yang menyatakan bahwa sikap adalah gambaran dari penilaian atau hasil dari pandangan atau opini (Rachmawati, 2019). Maksudnya segala objek yang berada di sekitar individu akan memunculkan suatu perilaku tertentu.

Dalam buku *Ilmu Perilaku Kesehatan* (2014), sikap didefinisikan sebagai penilaian atau persepsi seseorang yang berkaitan dengan konsep sehat-sakit dan akibat dari suatu tindakan yang berkaitan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Teori Kristina (2007) menjelaskan terdapat enam faktor yang mempengaruhi sikap dalam buku *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (Rachmawati, 2019) yaitu pengalaman pribadi, orang lain, budaya, media, lembaga pendidikan, dan faktor emosional.

b. Komponen Sikap

Terdapat tiga komponen dalam sikap (Mawardi, 2019) yaitu :

- 1) Komponen kognisi, komponen ini berhubungan dengan keyakinan (belief, ide dan konsep).
- 2) Komponen afeksi, komponen yang menyangkut kehidupan emosional seseorang
- 3) Komponen konasi, merupakan komponen yang menitik beratkan kecenderungan untuk berperilaku

Ketiga komponen sikap tersebut tentunya tidak dapat berdiri sendiri, melainkan berinteraksi satu dengan yang lainnya secara atau dalam kata lain saling berkaitan. Dengan demikian timbulnya sikap terhadap suatu objek tidak bisa dilepaskan dari komponen kognisi, afeksi dan konasi

3. Konsep Dasar Penyakit Tidak Menular (PTM)

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bersifat infeksi yang artinya tidak memberikan risiko buruk bagi orang disekitarnya (Irawan, 2017). Dalam buku Epidemiologi Penyakit Tidak Menular (2017), dijelaskan bahwa terdapat lima PTM dengan penyumbang angka kejadian dan angka kematian tertinggi yaitu diabetes melitus, jantung, kanker, penyakit karena kecelakaan, dan penyakit pernapasan kronik (Irawan, 2017).

Dalam Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular (2019), disampaikan bahwa kebijakan dan strategi yang dilakukan pemerintah dalam upaya pencegahan PTM diantaranya :

- 1) Advokasi kebijakan mengenai program kesehatan dan sosialisasi P2PTM.

- 2) Melaksanakan upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif.
- 3) Meningkatkan peran Sumber Daya Manusia.
- 4) Megembangkan sistem surveilans.
- 5) Memperluas kemitraan melalui pemberdayaan masyarakat.

Upaya promotif dan preventif dapat dilaksanakan melalui penerapan budaya perilaku CERDIK, melakukan deteksi dini dan tindak lanjut faktor risiko PTM, dan peningkatan kualitas hidup.

4. Konsep Dasar Diabetes Melitus Tipe-2

a. Definisi Diabetes Melitus Tipe-2

Diabetes melitus atau yang lebih dikenal masyarakat dengan penyakit kencing manis merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular menahun (kronis) yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam darah. Menurut Kementerian Kesehatan RI, Diabetes Melitus (DM) didefinisikan sebagai salah satu masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan gula dalam darah karena terganggunya salah satu organ (pankreas) untuk memproduksi insulin (Silalahi, 2019).

Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas untuk membantu proses penyerapan glukosa sehingga kadar gula dalam darah dapat terkontrol. Diabetes melitus dapat terjadi karena adanya faktor pemicu seperti obesitas, faktor hereditas (genetik), dan faktor pemicu lainnya yang mengakibatkan terjadinya resistansi insulin sehingga mengganggu sistem kerja otot untuk mencerna glukosa yang ada di dalam peredaran darah (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (InfoDATIN), 2020). Karena keadaan tersebut,

mengakibatkan kadar glukosa dalam darah menjadi tinggi (*hyperglycemia*) yang merupakan ciri khas dari penderita diabetes melitus tipe-2.

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) menjelaskan bahwa usia >45 tahun merupakan kelompok usia yang berisiko tinggi mengalami diabetes akibat bertambahnya usia yang mengakibatkan penurunan fungsi organ pankreas dalam memproduksi insulin (Apriyan et al., 2020).

b. Etiologi

Etiologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari tentang terjadinya suatu penyakit (Hadinata & Lutfi, 2022). Secara umum penyakit dibagi menjadi dua, yaitu : dari dalam tubuh (endogen) dan dari luar tubuh (eksogen). Seperti etiologi pada penyakit diabetes melitus diantaranya faktor lingkungan dan genetik. Selain itu, diabetes melitus diketahui memiliki faktor etiologi lain seperti sekresi insulin, metabolisme tubuh yang tidak normal, dan hal lain yang dapat mengganggu (Ozougwu, 2021).

c. Faktor Risiko

Faktor risiko pada penyakit diabetes melitus tipe-2 dibagi menjadi 2 golongan yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah, faktor risiko yang dapat diubah. Diabetes melitus memiliki faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti faktor genetik dan usia (>45 tahun), sedangkan untuk faktor risiko yang dapat diubah diantaranya : riwayat obesitas, aktivitas fisik yang kurang, riwayat hipertensi, dan diet makan tidak sehat (Utomo, 2020).

d. Gejala

Kemenkes menjelaskan mengenai gejala awal diabetes melitus tipe-2, Beberapa gejala yang umumnya terkait dengan diabetes melitus tipe-2 meliputi:

- 1) Poliuria: Produksi urin yang berlebihan dan sering buang air kecil.
- 2) Polidipsia: Rasa haus yang berlebihan dan sering minum air.
- 3) Polifagi: Nafsu makan yang meningkat dan sering merasa lapar.
- 4) Penurunan berat badan yang tidak dijelaskan.
- 5) Kelelahan dan kelemahan yang berlebihan.
- 6) Luka yang sulit sembuh dan infeksi yang sering.
- 7) Gangguan penglihatan, seperti penglihatan kabur.
- 8) Kesemutan atau mati rasa pada tangan dan kaki.

5. Upaya Promotif dan Preventif Diabetes Melitus Tipe-2

Upaya promotif dapat diberikan petugas kesehatan salah satunya melalui pendidikan kesehatan tentang pencegahan diabetes melitus tipe-2. Materi yang dapat melalui pemberian informasi salah satunya yang disampaikan oleh Kemenkes (2023) membagikan 8 cara untuk mencegah diabetes melitus, yaitu:

a. Menjaga berat badan ideal

Kelebihan berat badan atau obesitas tentunya dapat mengganggu sistem metabolisme organ yang berdampak pada resistensi insulin. Hal inilah yang menjadi awal terjadinya diabetes melitus. *National Institutes of Health (NIH)* menjelaskan dengan menjaga berat badan yang ideal dapat mencegah diabetes melitus hingga 58%.

b. Menerapkan diet sehat

Pencegahan diabetes melitus dapat diawali dari diet sehat dengan memperhatikan isi piring yang lengkap dan seimbang. Lengkap dan seimbang maksudnya adalah terpenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, serat, lemak baik, serta vitamin dan mineral dalam makanan yang akan dikonsumsi. Kemenkes menjelaskan kriteria makanan yang sebaiknya dihindari yaitu : makanan tinggi lemak jenuh (susu sapi, keju, es krim, dll), makanan dan minuman kaleng yang berpengawet, makanan tinggi natrium, dan makanan tinggi karbohidrat (glukosa) seperti permen, kue, dls.

c. Menjaga porsi makan

Segala sesuatu yang berlebihan tentunya tidak akan baik, begitupun dengan porsi makanan yang dikonsumsi tiap harinya. Porsi makan yang berlebih dapat berdampak pada naiknya berat badan dan dalam jangka panjang bisa menimbulkan obesitas.

d. Rajin aktivitas fisik

Dengan melakukan aktivitas fisik, dapat membakar kalori pada tubuh untuk menghasilkan energi dan menggunakan glukosa sebagai cadangan energi yang disimpan di otot. Sehingga, glukosa tidak akan menumpuk dalam darah.

e. Tidak merokok

Menurut riset, diabetes melitus tipe-2 merupakan jenis diabetes yang paling banyak dialami oleh perokok. Hal itu dikarenakan kandungan nikotin dalam rokok yang dapat mengganggu metabolisme sel dalam pankreas, dimana

pankreas adalah organ yang memproduksi insulin sehingga mengakibatkan penyakit diabetes melitus tipe-2.

f. Memenuhi kebutuhan air putih

Air putih berperan dalam mengontrol kadar gula dalam darah dan insulin dalam tubuh. Dengan begitu, tubuh tidak akan menumpuk glukosa dalam darah sehingga mampu menurunkan risiko diabetes melitus tipe-2. Minuman kaleng atau kemasan yang berpengawet memiliki kadar gula yang tinggi dalam satu kali minum. Oleh karena itu, ada baiknya mulai sekarang lebih sering mengonsumsi air putih dibanding minuman kemasan.

g. Manajemen stress

Stress dapat memicu hormon stress yang akan berkolaborasi baik dengan resistensi insulin. Sehingga, tiap individu wajib memiliki cara tersendiri dalam mengelola stress sebagai upaya pencegahan diabetes melitus tipe-2.

h. Cek gula darah

Seluruh lapisan masyarakat berisiko terkena diabetes melitus sejak usia >15 tahun. Oleh karena itu, ada baiknya sebagai upaya preventif melakukan cek gula darah secara rutin minimal 3 bulan sekali untuk individu dengan risiko yang tinggi. Sedangkan untuk individu yang tidak memiliki faktor risiko diabetes melitus tipe-2 dapat melakukan cek gula darah minimal sekali dalam satu tahun.

6. Edukasi Kesehatan

Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) dalam buku Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan diabetes melitus tipe-2 di Indonesia (2021), menyebutkan terdapat 4 langkah penatalaksanaan diabetes melitus

tipe-2, dimana salah satu indikatornya merupakan edukasi untuk pencegahan diabetes melitus. Edukasi yang dimaksud adalah melalui promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus tipe-2. Edukasi dilakukan mulai dari tingkat awal pada pelayanan primer kemudian pada tingkat lanjut dilaksanakan di pelayanan kesehatan sekunder dan/atau tersier dengan memperhatikan prinsip-prinsip tertentu.

7. Program Aksi CERDIK

CERDIK (Kemenkes, 2019) adalah slogan yang dibuat oleh pemerintah dalam mengajak menerapkan perilaku hidup sehat dengan tujuan mencegah kelompok masyarakat dan individu agar terhindar dari Penyakit Tidak Menular (PTM). karena diabetes termasuk ke dalam salah satu jenis PTM, maka program ini dapat diterapkan sebagai upaya pencegahan diabetes melitus tipe-2 karena lebih mudah diingat. CERDIK sendiri merupakan singkatan dari :

a. Cek Kesehatan Secara Berkala

Banyak masyarakat Indonesia yang masih mengabaikan cek kesehatan secara berkala. Padahal langkah ini bisa membantu masyarakat mendeteksi penyakit-penyakit dalam sejak dini. Cek kesehatan dapat dimulai dari memonitor tekanan darah, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, mengukur lingkar perut, dan perhatikan denyut nadi. Selain itu, penting juga mengecek kadar kolesterol dan gula darah secara teratur khususnya bagi kelompok masyarakat atau individu yang memiliki faktor risiko diabetes melitus. Memeriksa gula darah rutin merupakan salah satu cara untuk

mendeteksi sedini mungkin kandungan gula darah dalam tubuh, sehingga apabila seseorang terpapar diabetes, akan lebih cepat mendapatkan penanganan.

b. Enyahkan Asap Rokok

Merokok bisa berdampak buruk bagi kesehatan bukan hanya bagi diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekitar. Dampak rokok juga bukan hanya pada sektor kesehatan, tapi juga keuangan. kandungan nikotin dalam rokok yang dapat mengganggu metabolisme sel dalam pankreas, dimana pankreas adalah organ yang memproduksi insulin sehingga mengakibatkan penyakit diabetes melitus tipe-2.

c. Rajin Aktivitas Fisik

Dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kardiovaskuler, diperlukan latihan fisik secara rutin setidaknya minimal selama 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali per minggu. Aktifitas fisik ringan yang aman untuk lansia seperti berjalan, naik tangga, dan senam. Aktivitas tersebut mampu menurunkan gula darah, berat badan, dan mengurangi risiko diabetes melitus tipe-2.

d. Diet Sehat dan Seimbang

Diet sehat dan seimbang dimulai dari mengkonsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari. Jangan lupa juga untuk selalu membatasi konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per hari per orang dan garam tak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari. Batasi juga konsumsi lemak (GGL) atau minyak tidak lebih dari 5 sendok makan per hari per orang. Selain itu, biasakan untuk mengurangi makanan dengan kandungan gula tinggi seperti soft drink, permen, kue basah, kue kering dan es krim. Gantikan makanan manis tersebut dengan buah segar

maupun minuman jus buah segar. Batasi konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi seperti keju, buah kering, makanan kemasan, kacang asin dan keripik kentang. Konsumsi lemak dengan memilih makanan sumber protein seperti daging tanpa lemak, kacang kering, unggas, ikan, dan kacang polong. Kurangi konsumsi daging merah dan buang lemak di daging sebelum dimasak. Bila ingin minum susu, pilih susu rendah lemak dan hindari jeroan serta kurangi makan telur.

e. Istirahat Cukup

Bagi orang dewasa, istirahat yang cukup dengan tidur selama 7-8 jam sehari.

f. Kelola Stres

Salah satu penyebab diabetes adalah stres karena ketika tubuh mengalami stres akan mengganggu produksi serotonin, sehingga kemampuan tubuh dalam menciptakan insulin akan berkurang. Oleh karena itu, diperlukan rekreasi, relaksasi, berpikiran positif, dan bercengkrama dengan orang lain. Terapkan pola hidup teratur, terapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala penyakit, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat, tepat, dan sesuai dengan hasil diagnosa dari gejala yang muncul.

8. Media Promosi Kesehatan

Pengertian media menurut Notoatmodjo dalam buku *Pengembangan Media Promosi Kesehatan* (2019) adalah semua sarana termasuk pesan langsung, untuk menyampaikan berita atau informasi yang harus dibagikan oleh

komunikator baik melalui media cetak, elektronika (TV, radio, komputer, dan sebagainya), atau media luar ruang dengan harapan terjadi perubahan pada pengetahuan dan perilaku ke arah positif khususnya di bidang kesehatan (Jatmika et al., 2019). Selain itu, dijelaskan juga mengenai macam-macam media promosi kesehatan, yaitu :

a. Media Cetak

Contoh dari media cetak adalah poster, *booklet*, *flip chart* (lembar balik), *leaflet*, dan rubrik. Beberapa media cetak tersebut sering digunakan sebagai alat bantu dalam menyampaikan pesan kesehatan dengan harapan audiens lebih mudah memahami informasi yang disampaikan.

b. Media Elektronik

TV, radio, film, CD, dan VCD merupakan contoh dari bentuk media elektronik. Media elektronik adalah media yang menyajikan gambar bergerak dengan warna yang beraneka macam, biasanya juga disertai dengan suara yang mendukung dalam menyampaikan pesan kesehatan.

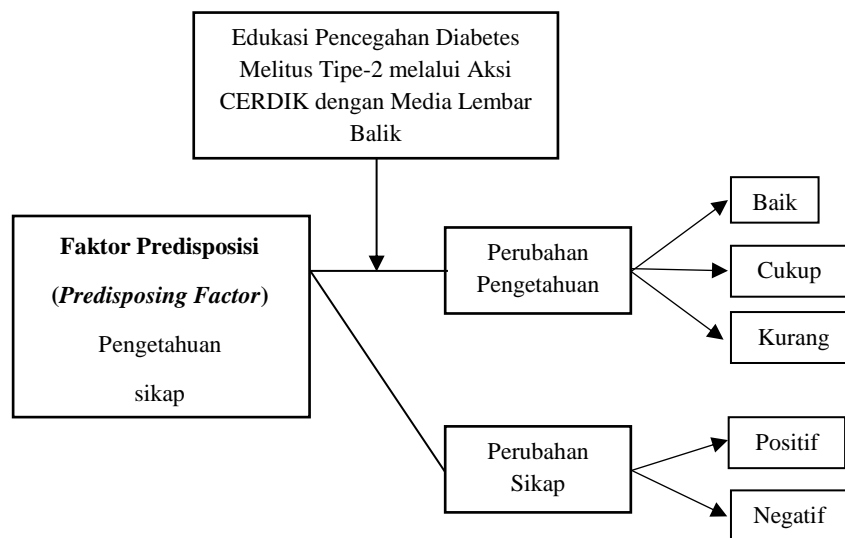
c. Media Luar Ruang

Media luar ruang biasanya dapat ditemui di sepanjang jalan seperti spanduk, papan reklame, pameran, banner, dan TV layar lebar. Media luar ruang bisa berupa media cetak atau media elektronik yang menampilkan gambar bergerak dalam menyampaikan pesan kesehatan.

Dalam pelaksanaannya, promosi kesehatan tidak bisa terlepas dari media. Karena dengan adanya media tersebut, pesan-pesan kesehatan menjadi menarik dan mudah dipahami oleh audiens (Jatmika et al., 2019).

B. Kerangka Konsep

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dalam penelitian ini peneliti akan menganalisis pada fase diagnosis pendidikan khususnya mengenai faktor predisposing yang diambil dari pengetahuan dan sikap lansia sebagai responden. Berdasarkan teori tersebut maka, dapat dibuat kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. H_0 : Edukasi aksi CERDIK tidak berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap lansia dalam upaya pencegahan diabetes melitus tipe-2.
2. H_1 : Edukasi aksi CERDIK berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap lansia dalam upaya pencegahan diabetes melitus tipe-2.