

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) termasuk suatu kelompok kelainan yang terdapat indikasi berupa kenaikan konsentrasi glukosa plasma yang tinggi (hiperglikemia) disebabkan oleh hambatan dalam pengeluaran insulin, penurunan sensitivitas tubuh terhadap fungsi hormon insulin atau kombinasi kedua faktor tersebut. Kondisi hiperglikemia mengacu pada keadaan abnormal di mana konsentrasi glukosa dalam plasma darah berada di atas nilai rujukan fisiologis (Perkeni, 2021).

Diabetes melitus termasuk dalam kategori permasalahan kesehatan masyarakat yang bersifat global yang tergolong dalam kategori kegawatdaruratan medis dengan laju peningkatan tercepat pada abad ke-21. Berdasarkan laporan *International Diabetes Federation* (IDF) (2021), terdapat sebanyak 537 juta individu dengan usia antara 20-79 tahun merupakan penderita diabetes melitus, dan angka ini diproyeksikan semakin besar tahun 2030 diperkirakan mencatatkan angka 643 juta, dan tren ini berlanjut hingga 2045 mencapai 783 juta. Diabetes melitus memberikan kontribusi signifikan terhadap angka kematian global, dengan mencatatkan sekitar 6,7 juta kasus mortalitas di tahun 2021, atau satu kematian setiap lima detiknya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa prevalensi Indonesia dari kasus diabetes melitus tipe 2 diprediksi meningkat secara substansial yaitu saat tahun 2000 sebanyak 8,4 juta kasus dan pada tahun 2030 akan meningkat sebesar 21,6 juta kasus (Perkeni, 2021). IDF (2021), dalam atlas edisi 10 diketahui populasi penyandang diabetes melitus di Indonesia dengan usia 20 hingga 79 tahun sebesar 19,47 juta jiwa. Namun total dari populasi usia dewasa di Indonesia dengan usia 20-79 tahun sebanyak 179,72 juta jiwa, sehingga diketahui perkiraan prevalensi diabetes yang berada pada berusia 20 hingga 79 tahun tercatat sebesar 10,6%. Dengan demikian, diperkirakan satu dari setiap sembilan individu dalam kelompok usia tersebut merupakan penyandang diabetes.

Berdasarkan Kemenkes (2023), dalam data laporan Survey Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi diabetes melitus pada populasi berusia di atas 15 tahun yang teridentifikasi mengalami diabetes melitus mencapai 11,7%. Karakteristik penderita diabetes melitus menurut kelompok umur >15 tahun terdiri atas kelompok umur 15 hingga 24 tahun (1,8%), 25 hingga 34 tahun (5,3%), 35 hingga 44 tahun (10,1%), 45 hingga 54 tahun (17,4%), 55 hingga 64 tahun (22,7%), 65 hingga 74 tahun (24,6%), dan ≥ 75 tahun (24,6%).

Pola konsumsi makanan yang tidak teratur, ditandai oleh ketidakteraturan waktu makan serta tidak terkontrolnya porsi atau jumlah asupan makanan, dimiliki oleh pasien dengan kadar gula darah tinggi (Djendra et al., 2019). Tingginya kadar glukosa dalam darah disebabkan karena metabolisme glukosa yang terganggu akibat dari kadar dan fungsi insulin yang mengalami disfungsi, serta terjadi peningkatan konsentrasi glukosa darah. Diabetes melitus dapat didiagnosis berdasarkan nilai hasil pengukuran kadar glukosa darah mencakup pengukuran glukosa plasma puasa dengan nilai ≥ 126 mg/dL, glukosa plasma 2 jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) dengan beban glukosa 75 gram ≥ 200 mg/dL, glukosa plasma sewaktu ≥ 200 mg/dL dan pemeriksaan HbA1c $\geq 6,5\%$ (Perkeni, 2021).

Prinsip dalam penyesuaian pola makan bagi individu dengan penyakit diabetes melitus ditekankan perlunya waktu makan yang teratur serta pemilihan jenis bahan makanan dan jumlah asupan energi yang sesuai. Jumlah kalori merujuk pada total asupan energi dari konsumsi makan sehari, yang juga digunakan sebagai dasar untuk menghitung kecukupan zat gizi makro dan mikro. Rekomendasi diet bagi penderita diabetes melitus mencakup komposisi energi harian dengan proporsi karbohidrat yaitu 45 hingga 65% dari total energi, dengan prioritas pada karbohidrat tinggi serat, dan pembatasan konsumsi karbohidrat sederhana seperti sukrosa agar tidak melebihi 5% dari total energi. Penggunaan glukosa dalam bumbu diperbolehkan dalam jumlah terbatas. Anjuran konsumsi protein yaitu 10 hingga 15% dari kebutuhan energi total, sedangkan lemak antara 20 hingga 25% dan tidak dianjurkan lebih dari 30% dari total energi. Anjuran serat disarankan berada dalam kisaran 20 hingga 35 gram per hari untuk mendukung kontrol glikemik dan kesehatan metabolik secara keseluruhan (Perkeni, 2021).

Hasil dari penelitian Handayani (2024), tentang korelasi antara pola makan dan insiden diabetes melitus diperoleh temuan mayoritas subjek penelitian dengan jenis bahan makanan kurang baik sebanyak 53,3% dan minoritas responden yang memiliki jenis makanan baik sebanyak 46,7%, Berdasarkan data frekuensi makan, mayoritas responden menunjukkan pola makan dengan frekuensi yang tergolong baik sebesar 63,3%, sementara 36,7% responden memiliki frekuensi makan yang kurang baik. Namun, berdasarkan jumlah asupan makan, sebagian besar responden (70%) tercatat memiliki jumlah makan yang tidak sesuai, sedangkan hanya 30% responden yang memenuhi kriteria jumlah makan yang baik. Hasil ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan bermakna secara statistik diantara pola konsumsi makanan dan insidensi diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Binjai, Kota Binjai.

Hasil dari penelitian Silvira (2023), tentang aspek determinan dari munculnya penyakit diabetes melitus tipe II pada pasien di Poli Penyakit Dalam RSUD Sylvani Binjai didapatkan hasil bahwasanya jumlah kalori adalah faktor utama yang memengaruhi penderita diabetes melitus. Pasien dengan diabetes melitus perlu memiliki pemahaman mengenai apa saja jenis bahan makanan yang bermanfaat untuk dikonsumsi serta yang perlu dibatasi atau dihindari guna mendukung pengelolaan kondisi penyakitnya. Hasil dari penelitian Utami (2021), yang dilakukan kepada pasien dengan diabetes melitus yang ditangani di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu, diperoleh data mengenai kondisi pasien dengan penderita diabetes melitus yang mengonsumsi jenis karbohidrat sederhana secara berlebih mempunyai risiko yang tinggi terhadap ketidakmampuan dalam mengontrol glukosa dalam darah dan pasien yang mengonsumsi karbohidrat sederhana sesuai dengan kebutuhan metaboliknya mempunyai risiko lebih rendah.

Berdasarkan penelitian Cahyaningum (2023), yang dilakukan kepada subjek penelitian yang mengidap diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mulyoharjo, ditemukan bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 63%, mengalami peningkatan kadar glukosa darah, menerapkan jadwal makan tidak tepat dan sebesar 37% responden yang memiliki gula darah terkontrol dengan menerapkan pola makan tepat jadwal. Ketidakteraturan jadwal makan responden dalam aktivitas sehari-hari dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesibukan

pekerjaan, ketersediaan makanan yang tidak memadai, serta rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya keteraturan pola makan.

Angka prevalensi penyakit kronis yaitu diabetes melitus terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Untuk menekan lonjakan kasus ini, Pemerintah menggandeng Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) meluncurkan suatu Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Diabetes melitus termasuk dalam daftar sepuluh besar penyakit terbanyak di Puskesmas Negara Batin, Kecamatan Kota Agung Barat pada tahun 2024. Namun, pelaksanaan Prolanis di puskesmas tersebut belum optimal, terlihat dari rendahnya tingkat kepatuhan anggota, khususnya penderita diabetes melitus dalam mengikuti jadwal kegiatan. Akibatnya, banyak penderita tidak melakukan pemeriksaan rutin dan kurang memahami kondisi kesehatannya. Padahal, kegiatan Prolanis bertujuan meningkatkan pemahaman pasien mengenai diabetes melitus guna mencegah komplikasi lebih lanjut.

Pengelolaan diabetes melitus tipe 2 memiliki tujuan yaitu tercapainya kontrol diet yang optimal, pencegahan agar tidak terjadi komplikasi, serta peningkatan kualitas hidup pasien. Bagian penting dari aspek krusial dalam manajemen penyakit ini adalah pengaturan pola makan, khususnya terkait asupan karbohidrat. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti memutuskan untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian terkait gambaran asupan karbohidrat sederhana dan kadar glukosa darah sewaktu pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dengan diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

B. Rumusan Masalah

Hasil penelitian Isnaeni et al., (2018), kepada pasien dengan diabetes melitus yang menjalani perawatan di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Karanganyar, menunjukkan sebagian besar subjek sudah mulai menerapkan prinsip jenis makanan. Sedangkan pada prinsip jumlah dan jadwal makan, sebagian besar subjek penelitian belum menerapkan dalam diet sehari-harinya. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengenai “Bagaimana gambaran pola makan, asupan karbohidrat sederhana dan kadar gula

darah sewaktu pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan, asupan karbohidrat sederhana dan kadar gula darah sewaktu pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus ini adalah untuk :

- a. Diketahui gambaran karakteristik pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.
- b. Diketahui gambaran status gizi pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.
- c. Diketahui gambaran jadwal makan pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.
- d. Diketahui gambaran jenis makanan pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.
- e. Diketahui gambaran jumlah asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat) pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.
- f. Diketahui gambaran tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat) pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.
- g. Diketahui gambaran asupan karbohidrat sederhana pada anggota

Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

- h. Diketahui gambaran kadar gula darah sewaktu pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan memberikan dukungan terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi klinis yaitu mengenai gambaran pola makan, asupan karbohidrat sederhana dan kadar glukosa plasma sewaktu pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Instansi Kesehatan

Untuk dijadikan bahan pertimbangan bagi institusi kesehatan dalam rangka meningkatkan kualitas layanan kesehatan bagi masyarakat dengan kualitas yang bagus, terkhusus dalam memperbaiki program penyuluhan, skrining, dan edukasi bagi penderita Diabetes Melitus agar dapat mempertahankan pola hidup sehat secara konsisten.

b. Bagi Masyarakat

Untuk memberi gambaran kepada masyarakat terkhusus pada individu dengan diabetes melitus sehingga masyarakat dapat meningkatkan perilakunya dalam mencegah komplikasi diabetes melitus.

c. Bagi Institusi pendidikan

Untuk dijadikan bahan referensi dan dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran tentang penyakit Diabetes Melitus tipe 2.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk meningkatkan pengetahuan dan bahan referensi tentang penyakit Diabetes Melitus tipe 2.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran pola makan, asupan karbohidrat sederhana dan kadar gula darah sewaktu pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus. Dilakukannya penelitian ini karena individu dengan penyakit diabetes melitus yang mengonsumsi jenis karbohidrat sederhana secara berlebih mempunyai risiko yang tinggi terhadap ketidakmampuan dalam mengontrol glukosa dalam darah dan pasien yang mengonsumsi karbohidrat sederhana sesuai dengan kebutuhan metaboliknya mempunyai risiko lebih rendah. Pelaksanaan penelitian berlangsung di wilayah kerja Puskesmas Negara Batin pada bulan April tahun 2025. Sampel penelitian terdiri dari seluruh populasi anggota Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) penderita Diabetes Melitus sebanyak 23 individu. Penelitian ini dirancang dengan pendekatan deskriptif serta menggunakan desain *Cross Sectional*. Adapun pengumpulan data dalam penelitian meliputi wawancara dengan menggunakan *form Recall 2x24 jam* dan *form FFQ (Food Frequency Quisionare)*. Data penelitian dianalisis dengan metode analisis univariat.