

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

DM merupakan kumpulan gejala yang timbul pada seseorang akibat tubuh mengalami gangguan dalam mengontrol kadar gula darah. Gangguan tersebut disebabkan oleh sekresi hormon insulin tidak adekuat atau fungsi insulin terganggu (resistensi insulin) atau gabungan keduanya. DM merupakan penyakit menahun yang akan diderita seumur hidup. Pemahaman pasien akan penatalaksanaan DM akan membantu seseorang untuk mengendalikan kontrol glukosa darahnya dan mencegah penyakit komplikasi. Kadar glukosa darah yang tidak terkendali dapat mempengaruhi penurunan fungsi organ yang lain. Jika terlalu tinggi (> 180 mg/dl) dapat menyebabkan pengelihan kabur (glaucoma), gagal ginjal (diabetic nefropati), disfungsi ereksi dan lain sebagainya. Jika terlalu rendah (< 110 mg/dl) dapat menyebabkan kesadaran menurun dan ketoasidosis. Pengendalian kadar glukosa darah juga diperlukan untuk seseorang yang sudah mempunyai masalah kesehatan yang lain seperti dislipidemia, hipertensi, obesitas, makroangiopati, mikroangiopati, neuropati. (Sandra, 2021)

Menurut data (WHO 2022), sekitar 422 juta orang di dunia menderita Diabetes Mellitus. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh World Health Organization (WHO), Di Indonesia prevalensi Diabetes Mellitus sebanyak 8,5 % (SINAGA, 2023). Menurut laporan Riskesdas Sumut prevalensi penyakit DM pada semua umur di Provinsi Sumatera Utara dengan prevalensi 1,39% . Serta Deli Serdang dengan prevalensi 1,90% (Riskesdas Sumut, 2018) . Kasus DM di Indonesia semakin meningkat sesuai dengan pola hidup yang cenderung mengadopsi pola hidup negara barat yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji yang tinggi akan kandungan karbohidrat dan lemak namun rendah serat. DM juga dikenal sebagai penyakit yang berhubungan dengan asupan makanan, baik sebagai faktor penyebab maupun pengobatan. Asupan makanan yang berlebihan

merupakan faktor risiko pertama yang diketahui menyebabkan DM. Asupan makanan tersebut yaitu asupan karbohidrat, protein, serat dan energi.

Dm tipe 2 merupakan kondisi kronis yang terjadi pada waktu tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif dan pankreas tidak memproduksi insulin untuk menjaga kadar glukosa darah tetap normal. Pengelolaan DM Tipe 2 membutuhkan pendekatan menyeluruh, dengan fokus pada aspek gizi dan gaya hidup. Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit hiperglikemi akibat insensivitas sel terhadap insulin. Kadar insulin mungkin menurun atau berada dalam rentang normal. Karena insulin tetap dihasilkan oleh sel-sel beta pankreas, maka diabetes mellitus tipe II dianggap sebagai non insulin dependent diabetes mellitus. Mengonsumsi asupan energi yang tidak seimbang dan gaya hidup yang kurang aktif menjadi faktor risiko utama yang berperan dalam peningkatan kasus DM Tipe 2. Konsumsi makanan yang kaya kalori, karbohidrat sederhana, dan lemak jenuh, ditambah dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, dapat memperburuk insulin serta pengendalian glukosa pada penderita DM Tipe 2. Penelitian ini akan membahas DM tipe 2, di mana insulin berfungsi kurang efektif 90%. Gangguan sistem kardiovaskular seperti gangguan fungsi ginjal, dan kerusakan saraf adalah beberapa komplikasi yang dapat terjadi (Harna et al., 2022)

Pola makan yang teratur penting bagi penderita DM, termasuk komposisi makanan, kebutuhan kalori, jenis makanan, waktu makan dan dianjurkan untuk menerapkan pola makan sehat agar terhindar dari DM. Faktor pemicu terjadinya diabetes adalah asupan makan yang tidak tepat dan berlebihan, yang mengakibatkan obesitas. Menjaga asupan atau diet merupakan faktor penting yang mempengaruhi obesitas dan resistensi insulin. Makanan yang tinggi kalori, lemak, dan kurangnya aktivitas fisik, akan mengubah keseimbangan energi dengan menyimpan sebagai lemak yang jarang terpakai. Asupan energi yang berlebihan akan meningkatkan resistensi insulin, meskipun belum ada

peningkatan berat badan yang signifikan. Diet yang kaya kalori, berlemak tinggi, dan rendah karbohidrat dibutuhkan para penderita DM tipe 2. Selain, itu diet yang banyak energi dan sedikit serat dapat meningkatkan berat badan dan resistensi insulin, penderita diabetes dianjurkan untuk konsumsi serat, minimal 25 g per hari. Serat akan membantu menghambat penyerapan lemak dan makanan berserat yang tidak dapat dicerna oleh tubuh juga dapat membantu mengatasi rasa lapar yang dirasakan penderita DM. Kalori yang berlebih secara tidak langsung akan menurunkan kadar glukosa darah. Makanan yang bersumber serat seperti sayur dan buah-buahan segar kaya akan vitamin dan mineral yang baik bagi pasien DM. (Harna et al., 2022).

Survey awal yang dilakukan di RSUD Drs.H.Amri Tambunan Lubuk Pakam pada tanggal 16 Desember 2024, dengan wawancara pada 10 orang penderita DM tipe 2, terdapat 40% yang termasuk asupan energi Lebih, 60% yang termasuk pada asupan karbohidrat Lebih, dan 100% termasuk pada asupan serat kurang, hal ini dikarenakan penderita kurang dalam memperhatikan pantangan makanan bagi penderita diabetes.

Dilihat dari uraian diatas menunjukkan bahwa asupan energi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap DM terutama asupan energi, karbohidrat dan serat, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Gambaran asupan energi, karbohidrat dan serat pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di RSUD Drs.H. Amri Tambunan Lubuk Pakam

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Asupan Energi, Karbohidrat dan serat Pada Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Drs.H. Amri Tambunan Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Asupan Energi, Karbohidrat dan Serat Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Drs.H. Amri Tambunan Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai asupan energi pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.
2. Menilai asupan karbohidrat pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.
3. Menilai asupan serat Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan penulis tentang Gambaran Asupan Energi, Karbohidrat dan Serat Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Drs.H. Amri Tambunan Lubuk Pakam melalui teori-teori dan ilmu yang didapat selama mengikuti perkuliahan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Bagi Institusi

Sebagai bahan masukan dan referensi untuk lingkungan sendiri dan institusi dalam melakukan penelitian selanjutnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan bidang gizi Kesehatan.

3. Responden

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan responden dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dan juga mengubah sikapnya menuju kearah yang lebih baik dalam memperhatikan pola makan guna mencegah kejadian DM.