

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus juga dikenal sebagai kelainan kencing manis merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi dan kelainan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein karena kelainan sekresi insulin, aktivitas insulin atau keduanya (Santi & Septiani, 2021). Diabetes dibagi menjadi dua jenis : tipe 1 dan tipe 2. Diabetes tipe 2 terjadi ketika pankreas tidak memproduksi insulin secara optimal untuk mempertahankan kadar gula darah normal atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi (resistensi insulin) (Sahwa & Supriyanti, 2023).

Diabetes mellitus tipe 2 menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena tidak memandang usia ataupun gender. Dengan gaya hidup yang serba instan dan banyaknya mengonsumsi yang mengandung gula, budaya saat ini telah mengubah rutinitas orang menjadi tidak sehat. Cara hidup ini adalah hasil dari kurangnya pengetahuan yang mengakibatkan meningkatnya kadar glukosa darah. (Intan et al, 2019 dalam Arief, 2020).

Diabetes Mellitus merupakan salah satu masalah di dunia, khususnya di Indonesia. Menurut WHO (World Health Organization) jumlah penderita diabetes diseluruh dunia pada tahun 2019 adalah 463 juta orang dan diperkirakan akan mencapai 51% pada tahun 2045. Dalam hal jumlah penderita diabetes, Indonesia menempati urutan keenam didunia setelah China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, Meksiko dan Jepang dengan 8,5 juta pasien. International Diabetes Federation (IDF) mengatakan prevalensi diabetes di Indonesia telah meningkat dari 6,5% menjadi 8,5% (Crystallography, 2016). Data Riskesdas berdasarkan angka, Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2018, prevalensi diabetes yang didiagnosis pada usia ≥ 15 tahun di Sumatera Utara sebesar 1,8% (Kemenkes RI, 2019). Data Dinas Kesehatan Kota Medan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah

penderita diabetes sebanyak 319 orang, sedangkan pada tahun 2019 jumlah penderita diabetes sebanyak 402 orang dan pada tahun 2020 jumlah penderita diabetes sebanyak 512 orang (Dinkes Medan, 2020 dalam Akhori, 2020). Kenaikan ini akan berdampak pada peningkatan jumlah penderita dengan penyakit kardiovaskular.

Dampak dari penderita diabetes mellitus dapat kita ketahui yang tidak menunjukkan sikap yang baik terhadap pengolahan diet, maka akan terjadinya komplikasi yang dapat mengakibatkan kematian, banyaknya komplikasi yang mudah ditimbulkan seperti : penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, luka diabetic, dan kerusakan saraf yang dapat menyebabkan terjadinya kematian (Setiawati et al., 2022). Komplikasi pada penyakit kardiovaskular sangat berpengaruh di tingkat morbiditas dan mortalitas pasien Diabetes Mellitus. Dari berbagai peneliti menyebutkan bahwa Diabetes Mellitus berhubungan langsung dengan meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas terutama penyakit jantung Koroner (Penyakit & Diabetes, 2017).

Penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 ini tidak bisa disembuhkan tetapi dapat ditunda, dicegah atau diperlambat dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis seperti pemeliharaan berat badan, olahraga, dan diet. Tujuannya adalah untuk menjaga kadar gula darah pada tingkat normal. Penanganan yang dapat dilakukan pada pasien diabetes adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik untuk memperpanjang usia dan mencegah terjadinya komplikasi (Arief, 2020).

Penatalaksanaan diet merupakan salah satu metode pengobatan yang dapat diterapkan untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes tipe 2. Penyesuaian pola makan pada pasien diabetes memerlukan perhatian pada prinsip 3J yaitu jadwal, jenis dan jumlah (Arief, 2020). Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penerapan diet 3J terhadap status kadar gula darah. Hasil penelitian Verawati, dkk (2014) mengatakan bahwa di Purworejo menunjukkan terdapat hubungan antara asupan makanan dengan gula

darah. Studi Toharin (2015) di Batang, menunjukkan ada hubungan antara aturan jenis makanan dan status gula darah. Selain itu, penelitian Kurniawati juga menunjukkan ada hubungan antara jadwal makan dengan kadar gula darah (J. Santi, 2021).

Prinsip yang digunakan untuk mengatur pola makan penderita diabetes adalah prinsip 3J, yaitu : tepat Jadwal, Jumlah dan Jenis makanan. Yang pertama adalah Jadwal, yang berarti mengikuti jadwal makan yang tepat untuk mempertahankan waktu makan yang teratur (sarapan pukul 07.00 WIB, cemilan pagi pukul 10.00 WIB, makan siang pukul 12.00 WIB, cemilan sore pukul 15.00 WIB dan makan malam pukul 19.00 WIB serta cemilan malam pukul. 21.00 WIB jika diperlukan). Kedua adalah Jumlah atau ukuran porsi pasien harus dihitung dari jumlah kalori dan kebutuhan protein, lemak, karbohidrat dan nutrisi lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Ketiga adalah Jenis, yaitu memilih jenis bahan makanan yang tepat contohnya jenis bahan makana yang indeks glikemik nya rendah agar penderita diabetes terbiasa mengonsumsi makan yang baik (Astiyah, 2022). Jenis bahan makanan indeks glikemik dalam makanan pokok seperti : bekatul sereal, beras merah, beras putih, kentang, talas, roti, jagung manis dan ubi jalar. Dalam pemilihan karbohidrat yang bagus dengan indeks glikemik rendah adalah beras merah, bekatul sereal, mie berbahan beras dan sagu, dan jagung manis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratna Dewi, Surya Agus Susilawaty data rekam medik dari bulan Juli sampai Desember 2017 terdapat pasien dengan DM tipe 2 yang berobat ke poli Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara sebanyak 1.191 orang.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Penerapan Pola Diet 3J Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah Hubungan Penerapan Pola Diet 3J dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penerapan pola diet 3J dengan Kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai jumlah makanan yang dikonsumsi oleh penderita Diabetes Mellitus.
- b. Menilai jenis makanan yang dikonsumsi oleh penderita Diabetes Mellitus.
- c. Menilai jadwal makan oleh penderita Diabetes Mellitus.
- d. Menilai kadar gula darah sewaktu oleh penderita Diabetes Mellitus.
- e. Menganalisis hubungan penerapan pola diet dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang hubungan penerapan pola diet 3J dengan Kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

2. Klien dan Keluarga

Asuhan yang diberikan diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan menerapkan diet 3J pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi di masyarakat dan mengetahui cara mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan menerapkan diet 3J pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

4. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu penanganan ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan menerapkan diet 3J pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.