

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus adalah penyakit dengan gangguan proses metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal atau hiperglikemia (Kementerian Kesehatan RI., 2020), Diabetes Melitus adalah kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya hiperglikemia terjadi karena pankreas tidak mampu mensekresi insulin atau gangguan kerja insulin, ataupun keduanya (*American Diabetes Association, 2022*), Kekurangan insulin mengakibatkan penumpukan glukosa dalam darah, jika tidak dikontrol dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah pada sistem tubuh, terutama pada saraf dan pembuluh darah (WHO, 2019).

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun (kronis) yang banyak terjadi di seluruh dunia. Untuk wilayah Asia Tenggara terdapat 82 juta kasus diabetes melitus pada tahun 2017 dan diperkirakan akan bertambah menjadi 151 juta pada tahun 2045 (Mahendra, 2018). Prevalensi penderita diabetes melitus mengalami peningkatan 8,5% (422 juta orang), dan sering terjadi di negara-negara dengan status ekonomi menengah dan rendah (Safitri dkk., 2022). Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, memperkirakan sekitar 536,6 juta orang yang terkena Diabetes di seluruh dunia, sedangkan Indonesia menempati peringkat ke lima terdapat 19,47 juta kasus dan dengan prevalensi sebesar 10,6 %, orang dengan rentang usia 20-79

tahun. Kroya adalah sebuah kecamatan di wilayah Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Data Kesehatan Puskesmas Kroya I jumlah penderita diabetes mengalami kenaikan setiap tahunnya, pada tahun 2023 jumlah penderita diabetes melitus sekitar 1000 pasien. Klinik Masyithoh ikut aktif dalam pengelolaan program prolanis. Prolanis merupakan program dari BPJS Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis. Jumlah peserta prolanis DM 32 orang, terdiri dari 13 laki-laki dan 19 perempuan dengan usia rata-rata diatas 40 tahun. Hasil pemeriksaan gula darah puasa pasien prolanis masih menunjukkan hasil diatas 126 mg/dl. Batas normal pemerikssan Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dl (P2PTM Kemenkes RI, 2020)

Diabetes melitus dibedakan menjadi 4 yaitu diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2, diabetes melitus gestasional, diabetes melitus tipe lainnya (*American Diabetes Association*, 2020). Hampir 98% dari seluruh kasus diabetes melitus adalah penderita diabetes melitus tipe 2 (Tina et al., 2019). Gejala diabetes melitus tipe 2 berkembang secara perlahan dan sering kali tidak terdeteksi, beberapa orang mungkin tidak menimbulkan gejala atau gejala ringan (Utomo et al., 2020). Tingginya jumlah penderita diabetes melitus disebabkan oleh faktor utama yang dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah (usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga) dan faktor risiko yang dapat diubah (obesitas, obesitas sentral, merokok, konsumsi buah dan sayur yang kurang, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi minuman beralkohol, dan profil lipid yang abnormal, pengaturan

pola makan yang salah dengan komposisi makan yang terlalu banyak mengandung protein, lemak, gula, garam, dan sedikit mengandung serat (Amaliyah, 2022). Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Obesitas merupakan faktor tertinggi penyebab diabetes melitus pada kelompok usia produktif maupun usia lanjut, faktor resiko aktivitas fisik yang kurang ditemukan pada pasien dengan usia lanjut (60 tahun keatas). Hasil SKI 2023 menunjukkan tingginya penderita diabetes melitus dikarenakan ketidaktahuan tentang penyakit diabetes. Deteksi dini sangat penting untuk memulai pengobatan seawal mungkin guna mencapai kondisi diabetes terkendali. Kajian SKI 2023 masih menunjukkan kesenjangan antara perkiraan prevalensi di masyarakat dengan yang proporsi sudah terdiagnosis, mengonsumsi obat secara teratur yang rendah, kurangnya kesadaran untuk melakukan deteksi dini. Perlu adanya penguatan upaya skrining PTM, edukasi masyarakat untuk melakukan deteksi dini serta berobat teratur, dan integrasi pelayanan untuk pengendalian diabetes. Penyakit diabetes melitus yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan beberapa komplikasi seperti gangguan ginjal, jantung, pembuluh darah, mata dan menjadi penyebab tingkat kematian yang tinggi (Nasution et al., 2021).

Pola makan adalah upaya untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi tujuannya untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan nutrisi, dan mencegah atau mempercepat timbulnya penyakit (Amaliyah, M., 2021). Pola makan yang sehat dan seimbang adalah kunci penting untuk mengelola diabetes melitus. Asupan yang tepat dapat

membantu menjaga keseimbangan kadar gula tubuh dan menekan risiko komplikasi. Pola makan yang perlu diperhatikan pada penderita diabetes melitus disebut aturan 3J (Jadwal, Jenis, Jumlah). Jadwal makan penderita diabetes melitus yang dianjurkan adalah 3x makan utama dan 2-3x makan selingan atau cemilan dalam sehari. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh penderita diabetes melitus terdiri dari kelompok sayuran (kangkung, oyong, mentimun, labu siam, tomat, wortel, bayam, sawi, seledri, terong), kelompok karbohidrat (nasi merah, gandum, jagung, singkong), kelompok protein (ikan, daging ayam tanpa kulit, telur, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kedelai), kelompok buah (jeruk, pir, apel, pepaya, jambu belimbing). (Kemenkes, 2021). Kebutuhan kalori basal pasien diabetes melitus adalah berkisar 25-30 kal/kgBB ideal. Jumlah ditentukan berdasarkan umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitas. Cara menghitung porsi dalam 1 piring adalah $\frac{1}{2}$ piring sayuran, $\frac{1}{4}$ piring protein dan $\frac{1}{4}$ piring karbohidrat (R2 P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Hasil survey pendahuluan berupa wawancara kepada 6 pasien prolans dengan diabetes melitus di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh didapatkan hasil karakteristik 3J yaitu J pertama adalah jumlah makanan yang dikonsumsi, pasien masih belum memperhatikan tentang jumlah makan. Pasien makan dengan porsi 1 piring terdiri dari $\frac{1}{2}$ nasi putih, $\frac{1}{4}$ sayur dan $\frac{1}{4}$ lauk. Pasien masih mengonsumsi nasi putih sebagai makanan pokok, sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti gorengan. J kedua adalah jenis makanan yang dikonsumsi oleh pasien yaitu semua jenis makanan masih

dikonsumsi karena mereka belum memahami jenis makanan yang boleh dikonsumsi atau harus dihindari. Pasien baru memahami jika memasak menggunakan sedikit gula, menghindari minuman manis yang mengandung gula, mengganti gula dengan gula diabet. J yang ketiga adalah Jadwal makan, pasien belum memperhatikan jadwal makan yang sesuai dengan jadwal diet diabetes. Pasien hanya makan berat 2-3x sehari dengan jam makan yang tidak tepat waktu. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimanakah gambaran pola makan pada pasien prolanis dengan diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut : Bagaimanakah gambaran pola makan pada pasien prolanis dengan diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien prolanis dengan diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pola pada makan pasien prolanis di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh berdasarkan Jumlah makanan yang dikonsumsi
- b. Mengetahui pola pada makan pasien prolanis di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh berdasarkan Jenis makanan
- c. Mengetahui pola pada makan pasien prolanis di Klinik Pratama Rawat Inap Masyithoh berdasarkan Jadwal makan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pasien

Dapat memberikan informasi tentang pola makan yang sehat bagi peserta prolanis, keluarga dan masyarakat lainnya, sehingga diharapkan dapat memberikan kesadaran baginya tentang pentingnya menjaga dan mengatur pola makan yang sehat dan seimbang sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan yang lebih baik.

2. Manfaat bagi tempat pelayanan kesehatan

Dapat memahami adanya gambaran pola makan pada pasien prolanis dengan diabetes melitus, sehingga institusi kesehatan dapat ikut berpartisipasi aktif memperhatikan pola makan sehari-hari. Dalam hal ini bisa berupa adanya penyuluhan kesehatan tentang pola makan, gizi seimbang, dan penyakit diabetes melitus atau home visit bagi pasien dengan keterbatasan fisik atau lansia.

3. Manfaat bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan masukan bagi profesi perawat sehingga perawat dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih baik dan profesional dijadikan sarana dalam proses keperawatan, sehingga perawat mampu mengkaji, menegakkan diagnosa, memberikan intervensi serta melakukan implementasi. Memberikan pemahaman tentang implementasi keperawatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Gambaran Pola Makan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta (Marpaung,dkk,2022)	Untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta.	Merupakan penelitian ilmiah kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif analitik, dimana penelitian ini dilakukan secara bersamaan atau sekali waktu dengan menggunakan instrumen yang berupa kuisisioner pertanyaan tertutup.	Pola makan pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta dengan jumlah sampel 91 orang, didapatkan hasil pola makan yang sangat baik 70 responden (76,9%) , baik dengan jumlah 19 responden (20,9%), cukup sebanyak 2 responden (2,2%) dan pola makan buruk tidak ada.	Pada penelitian sebelumnya hanya meggambarkan pola makan yang sangat baik, baik atau tidak badik. Perbedaan dengan penelitian ini lebih menekankan pada pola makna 3J jenis, jumlah, jadwal.	Menggunakan variable yang sama tentang Gambaran pola makan pasien diabetes melitus

No	Judul Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
2.	Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Kurniasari,dkk, 2020)	Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2	Tekhnik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara dengan menggunakan instrumen berupa kuisisioner.	Sebanyak 21 responden (70%) kadar glukosa darahnya tidak terkendali. Total 90 respondedn yang pola makannya tidak baik sebanyak 84 responden (93,3%) kadar glukosa darahnya tidak terkendali. Hasil uji statistik didapatkan <i>P-value</i> 0,002,05) yang artinya ada hubungan pola makan dengan kadar glukosa darah penderita Diabetes mellitus tipe 2	Penelitian terdahulu menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas (pola makan), variabel terikat (Diabetes melitu).	Variabel penelitian menggunakan variabel bebas
3	Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas	untuk melihat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Manggis I.	Desain penelitian yang digunakan adalah metode analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional	dari 109 jumlah data responden yang telah diteliti menggunakan analisis <i>Spearman's rho</i> didapatkan nilai <i>Pvalue</i> = 0,009 (<0,05) artinya terdapat hubungan	Penelitian terdahulu menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas (pola makan), variabel terikat (Diabetes melitus tipe 2).	Variabel penelitian menggunakan variabel bebas (pola makan)

No	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
	Manggis I (Austutisari, dkk, 2022)			pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Manggis 1.		
4	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ladianta (Suharman, dkk, 2024)	untuk mengetahui hubungan pengetahuan individu tentang gizi dengan pola makan, serta kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ladianta	Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif.	koefisien korelasi (r) sebesar 0,187 yang secara statistik tidak signifikan dengan nilai <i>P</i> value (< 0,05) sebesar 0,269 (> 0,05). Analisis korelasi (r = 0,222, p = 0,180) menunjukkan bahwa tidak terdapat pola atau hubungan yang bermakna antara kadar gula darah dengan penderita diabetes melitus (DM) tipe 2.	Penelitian terdahulu menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas (pola makan), variabel terikat (Diabetes melitus type 2). Desain penelitian terdahulu adalah analisis data deskriptif kuantitatif.	Menggunakan desain penelitian deskriptif, menggunakan variable bebas (pola makan).