

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Transmisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular semakin jelas, hal ini dikarenakan adanya perubahan perilaku masyarakat, seperti gaya hidup yang tidak sehat, tingginya konsumsi *junk-food* dan *fast food*, konsumsi pangan tinggi kalori, konsumsi makanan berlemak, konsumsi rokok dan alkohol, serta rendahnya konsumsi serat, buah dan sayur, dan aktivitas fisik. Di proyeksikan pada tahun 2030, jumlah kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) dan kecelakaan akan meningkat dan penyakit menular akan menurun (Kemenkes, 2012). Salah satu PTM yang menyita banyak perhatian adalah Diabetes Melitus (DM). DM adalah gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula (*glukosa*) darah akibat kekurangan atau resistensi insulin. DM merupakan suatu penyakit kronis yang memerlukan penanganan medis secara berkelanjutan. Penyakit ini semakin berkembang dalam hal kasus begitu pula dalam hal diagnosis dari terapi. Dikalangan masyarakat luas, penyakit ini lebih dikenal sebagai penyakit gula, atau kencing manis (Silaban, 2012).

Diabetes Mellitus (DM) atau penyakit gula atau kencing manis merupakan penyakit yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal (hiperglikemia) akibat tubuh kekurangan insulin, dan penyakit yang terjadi karena berkurangnya insulin baik absolut maupun relative dalam metabolisme karbohidrat.

Semakin beragamnya gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab peningkatan jumlah pasien dengan penyakit diabetes mellitus (Hasdianah, 2012).

International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2017 melaporkan bahwa jumlah pasien DM didunia pada tahun 2017 mencapai 425 juta orang dewasa berusia antara 20–79 tahun. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018, Provinsi DKI Jakarta menempati prevalensi tertinggi jumlah penderita diabetes, yaitu 3,4% (sekitar 250.000 pengidap), disusul DIY (3,1%), Jawa Timur (3,1%). Prevalensi pasien diabetes provinsi Jawa Timur masuk 10 besar se-Indonesia dengan prevalensi 6,8% (Kominfo Jatim, 2015). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Poli Rawat Jalan RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang ditemukan penderita *Diabetes Mellitus* (DM) tahun 2018 sebanyak 366 pasien dan terjadi penurunan pada tahun 2019 sebanyak 325 pasien dan jumlah penderita *Diabetes Mellitus* (DM) pada Hingga Maret 2020 sebanyak 122 penderita. Hasil wawancara terhadap 5 penderita DM di poli penyakit dalam diperoleh data seluruhnya menyatakan bahwa mereka sudah mencoba untuk mengaplikasikan pola hidup yang sehat seperti mengurangi atau bahkan menghindari makanan manis, mencoba untuk melakukan olahraga secara rutin sesuai dengan jadwal dan kemampuan.

Penyakit diabetes mellitus secara umum diakibatkan oleh konsumsi makanan yang tidak terkontrol atau sebagai efek samping dari pemakaian obat-obatan tertentu. Diabetes mellitus disebabkan oleh tidak cukupnya hormon insulin yang dihasilkan pankreas untuk menetralkan gula darah dalam tubuh. Akibatnya pankreas tidak dapat menghasilkan hormon insulin yang cukup untuk menetralkan gula darah (Pusat Data & Informasi Kementrian Kesehatan RI, 2014). Tingginya jumlah

penyandang diabetes mellitus antara lain disebabkan karena faktor perubahan gaya hidup masyarakat, tingkat pengetahuan, dan kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit diabetes mellitus yang kurang, minimnya aktivitas fisik, pengaturan pola makan tradisional yang mengandung karbohidrat dan serat dari sayuran ke pola makan ke barat-baratan dengan komposisi makanan yang terlalu banyak protein, lemak, garam, dan gula (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Penyakit DM banyak dikenal orang sebagai penyakit yang erat kaitannya dengan asupan makanan. Asupan makanan seperti karbohidrat/ gula, protein, lemak, dan energi yang berlebihan dapat menjadi faktor resiko awal kejadian DM. Semakin berlebihan asupan makanan maka semakin besar pula kemungkinan akan menyebabkan DM. Karbohidrat akan dicerna dan diserap dalam bentuk monosakarida, terutama gula. Penyerapan gula menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan mendorong peningkatan sekresi hormon insulin untuk mengontrol kadar gula darah (Linder, 2008).

Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya yang menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor sosial. Faktor sosial yang berpengaruh terhadap konsumsi pangan adalah tingkat pendapatan, pengeluaran, pendidikan dan pengetahuan (Tawakali, 2017). Masyarakat yang merupakan kelompok berisiko tinggi menderita DM salah satunya adalah yang berusia lebih dari 45 tahun. Prevalensi DM akan semakin meningkat seiring dengan makin meningkatnya umur, hingga kelompok usia lanjut Kadar gula darah yang normal cenderung meningkat secara bertahap setelah mencapai usia 50 tahun. Untuk menurunkan kadar gula darah tersebut perlu

dilakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, sebab otot menggunakan glukosa yang terdapat dalam darah sebagai energi (Adib, 2011).

Penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit degeneratif yang dapat dikendalikan dengan empat pilar penatalaksanaan. Diet menjadi salah satu hal penting dalam empat pilar penatalaksanaan DM dikarenakan pasien tidak memperhatikan asupan makanan yang seimbang. Meningkatnya gula darah pada pasien DM berperan sebagai penyebab dari ketidak seimbangan jumlah insulin, oleh karena itu diet menjadi salah satu pencegahan agar gula darah tidak meningkat, dengan diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah (Soegondo, 2015). Pengendalian tingkat gula darah normal memerlukan penatalaksanaan diet DM yang baik dan benar. Motivasi dan dukungan dari konselor gizi juga diperlukan. Hal ini dapat dilaksanakan dengan cara edukasi gizi melalui perencanaan pola makan yang baik. Kegiatan penyuluhan secara berkala diperlukan dengan harapan penderita diabetes mellitus termotivasi tentang pengontrolan diet 3J (Jumlah, Jadwal dan Jenis) yang dianjurkan sehingga kadar gula darah dapat terkontrol.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh pola makan dan gaya hidup dengan kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pola makan dan gaya hidup dengan kadar gula darah pada lansia

dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh pola makan dan gaya hidup dengan kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang
- b. Mengidentifikasi gaya hidup pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang
- c. Mengidentifikasi kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang
- d. Menganalisis pengaruh pola makan terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang
- e. Menganalisis pengaruh gaya hidup terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang.
- f. Menganalisis pengaruh pola makan dan gaya hidup terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di poli penyakit dalam RS dr. Moedjito Dwidjosiswoyo Jombang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang manajemen kebijakan pelayanan kesehatan khususnya pada pengendalian kadar gula darah, serta dapat memperkuat hasil-hasil penelitian tentang faktor resiko penyebab tidak terkontrolnya kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur di perpustakaan dan menjadi sumber informasi bagi pihak yang membutuhkan dalam melakukan penelitian mengenai penatalaksanaan dan pengendalian kadar gula darah penderita diabetes mellitus terutama pada penderita usia lanjut.

b. Bagi Responden dan keluarga

Dapat digunakan sebagai tambahan informasi dalam mengetahui cara-cara hidup sehat atau gaya hidup yang sehat dan informasi dalam memberikan dukungan, motivasi dan ketaatan dalam proses pengobatan dalam melakukan perawatan pada anggota keluarga yang menderita diabetes mellitus terutama dalam mengurangi kebiasaan yang kurang sehat sehingga dapat memperkecil resiko komplikasi diabetes mellitus.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penerapan di lapangan praktik dalam meningkatkan perawatan yang intensif dan holistik pada penderita diabetes mellitus serta meningkatkan gaya hidup

yang sehat bagi penderita diabetes mellitus untuk mengontrol kadar gula dalam batas normal

d. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi peneliti lain di bidang manajemen kebijakan pelayanan kesehatan terkait dengan kadar gula darah penderita diabetes mellitus.

E. Keaslian Penelitian

1. Nur Sam (2017) Analisis Hubungan *Activity Of Daily Living* (Adl), Aktivitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Tahun 2017. Kadar gula darah adalah jumlah glukosa (gula) dalam darah. Dalam pemeriksaan gula darah, dikenal dua jenis pengukuran yaitu pengukuran gula darah puasa dan pengukuran gula darah sewaktu. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *activity of daily living*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Poasia tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *observasional* analitik dengan desain studi *cross sectional* (potong lintang). populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes mellitus yang berada di wilayah kerja puskesmas Poasia, yang berjumlah 472 orang. Sampel dari penelitian ini sebanyak 63 orang dengan tehnik pengambilan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara *activity of daily living* dengan kadar gula darah penderita diabetes dengan nilai value 0,045, Ada hubungan yang

signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes dengan nilai value 0,002. Ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pasien diabetes dengan nilai value 0,008.

2. Susanti (2018), Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. Pola makan merupakan asupan makanan yang memberikan berbagai macam jumlah, jadwal dan jenis makanan yang didapatkan seseorang. Pengaturan pola makan yang tidak tepat seperti yang dianjurkan 3J (Jadwal, Jumlah dan Jenis) dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes mellitus. Desain penelitian ini adalah korelasional. Variabel bebas yaitu pola makan dan variable terikatnya yaitu kadar gula darah. Pengambilan sampel dilakukan di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya dengan memakai teknik purposive sampling. Pengambilan sampel dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2017 dengan besar sampel 40 responden. Data yang diperoleh dengan menggunakan lembar kuesioner dan observasi. Skala pengumpulan data ordinal dengan uji statistic yang dipergunakan pada penelitian ini menggunakan korelasi Spearman Rank. Hasil: Hasil uji statistik Spearman Rho $p=0,000$ ($\alpha=0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya. Hasil penelitian ini didapatkan ada hubungan yang kuat antara pola makan dengan kadar gula darah apabila pola makan yang tidak baik seperti yang dianjurkan prinsip 3J maka akan terjadi ketidakstabilan kadar gula darah. Pentingnya

peran pengaturan pola makan pada penderita diabetes dalam pengendalian kadar gula darah sehingga kadar gula darah tetap terkontrol.

3. Dian Sapta (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus. Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Saat ini banyak penyakit yang diderita tidak disebabkan oleh kuman atau bakteri, tetapi lebih disebabkan oleh kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat. Salah satunya adalah penyakit Diabetes Mellitus (DM). Tujuan penelitian untuk menganalisa hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah di Poli Penyakit Dalam RS Citra Medika Sidoarjo. Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independent dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden masih mempunyai gaya hidup tidak sehat diantaranya mereka bahwa gaya hidup yang tidak sehat yaitu masih banyak mengkonsumsi makanan manis, aktivitas olahraga yang kurang sehingga mempengaruhi kadar gula darah mereka. Berdasarkan jawaban kuesioner penelitian didapatkan pada rata-rata terendah pada parameter aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena kesibukan responden dalam bekerja atau juga karena pengaruh dari perkembangan teknologi sehingga responden jarang untuk melakukan olahraga secara rutin seperti lari pagi, bersepeda, atau juga jalan pagi, selain itu responden jarang melakukan kontrol kadar gula darah sehingga responden terlambat mengetahui kadar gula darahnya meningkat. Gaya hidup Penderita Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam Rumah sakit Citra Medika Sidoarjo Diperoleh data sebagian

besar Penderita Diabetes Mellitus adalah gaya hidup tidak sehat. Kadar gula darah Penderita Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo diperoleh data hampir setengahnya ditemukan kadar gula darah responden dalam kategori normal. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kadar gula darah di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Citra Medika Sidoarjo.

4. Seenadhera (2016). Dietary Habits of Type 2 Diabetes Patients: Variety and Frequency of Food Intake. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati pola diet dan frekuensi makanan pasien diabetes tipe 2 yang menghadiri klinik Pusat Praktik Keluarga Universitas Sri Jayewardenepura, yang terletak di daerah urban di Sri Lanka. Sebuah wawancara yang diberikan kuesioner berdasarkan studi cross-sectional dilakukan di antara 100 tipe 2 diabetes yang dipilih secara acak pasien [usia 35-70 tahun; usia rata-rata 55 ± 9 (pria = 44; wanita = 56)]. Data dianalisis dengan perangkat lunak SPSS versi 18.0. Persentase yang signifikan (45,5%) mengonsumsi makanan campuran beras untuk ketiga makanan dan hanya 67% mengonsumsi buah-buahan setidaknya sekali sehari. Mayoritas (71%) mengonsumsi fullcream asupan susu dan gula (77%) sesuai dengan pedoman. Penggunaan pemanis noncaloric tidak ada. Asupan harian sayuran berdaun hijau dan jumlah yang dikonsumsi tidak memadai untuk mendapatkan efek yang menguntungkan. Dari populasi penelitian, 44% [perempuan 50%; laki-laki 36%] dari pasien kelebihan berat badan atau obesitas. Namun, hanya 60% dari pasien yang diterima bahwa mereka kelebihan berat badan atau obesitas. Hanya 14% yang berolahraga setiap hari, sementara 69% tidak pernah berolahraga. Studi

mengungkapkan pentingnya mendidik pasien dengan diabetes tipe 2 tentang perubahan pola makan dan yang lebih penting adalah keterlibatan dalam latihan fisik teratur.

5. Nita G Forouhi (2018). Dietary and nutritional approaches for prevention and management of type 2 diabetes. Meskipun transisi nutrisi dikaitkan dengan peningkatan prevalensi diabetes tipe 2, obesitas dan lainnya penyakit tidak menular, langkah-langkah kuat untuk membatasi bahaya makanan tidak tersedia di banyak negara. Kerangka kerja pengaturan termasuk kebijakan fiskal seperti perpajakan untuk gula yang dimaniskan minuman perlu diperkuat agar menjadi efektif dan lainnya intervensi pencegahan perlu diimplementasikan dengan benar. Upaya untuk mengendalikan asam lemak trans dalam makanan telah diperoleh momentum tetapi sebagian besar terbatas pada negara-negara maju. Untuk akan mengurangi konsumsi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah membutuhkan peraturan yang ketat dan ketersediaan dan pengembangan pilihan alternatif minyak sehat dan berbiaya rendah, produk makanan jadi, dan edukasi konsumen. Kebutuhan untuk pelabelan nutrisi adalah penting tetapi memahami nutrisi label adalah masalah pada populasi dengan literasi atau gizi rendah kesadaran, yang menyoroti perlunya kegiatan pendidikan dan bentuk pelabelan yang lebih sederhana. Peran diet/nutrisi faktor-faktor dalam kecenderungan beberapa kelompok etnis untuk berkembang diabetes tipe 2 pada tingkat obesitas yang jauh lebih rendah.