

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (ADA, 2010). Diabetes mellitus tipe 2 disebabkan hal-hal yang bervariasi, seperti karena dominan resistensi insulin disertai defisiensi insulin relatif hingga dominan defek sekresi insulin disertai resistensi insulin (Perkeni, 2015; Skyler, et al., 2017).

Menurut WHO (2015), penderita diabetes mellitus di dunia sebanyak 415 juta orang dewasa dan dengan persentase 8,5% (1 dari 11 orang dewasa menyandang diabetes) dengan kenaikan 4 kali lipat dari 108 juta dari tahun 1980-an. Pada tahun 2040 diperkirakan jumlahnya akan meningkat menjadi 642 juta. WHO memprediksi di Indonesia akan mengalami peningkatan penderita dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta penderita di tahun 2030. Sedangkan *International Diabetes Federation* (IDF) juga memprediksi akan mengalami peningkatan pada tahun 2014 sebanyak 9,1 juta penderita menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Perkeni, 2015).

Angka tersebut akan terus meningkat seiring berjalannya waktu, terbukti dari Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi diabetes mellitus pada penduduk dewasa Indonesia sebesar 6,9% di tahun 2013 dan mengalami peningkatan ke angka 8,5% di tahun 2018. Dengan meningkatnya presentase kejadian tersebut, Indonesia menempati peringkat ketujuh dunia dengan prevalensi penderita diabetes mellitus tertinggi bersama dengan China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Meksiko dengan jumlah estimasi penderita diabetes mellitus sebesar 10 juta.

Penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2 antara lain edukasi, terapi gizi, aktifitas fisik, dan terapi farmakologis, yang kemudian dikenal dengan empat pilar penting dalam mengontrol perjalanan penyakit. Terapi gizi atau pengaturan pola makan yang baik merupakan bagian penting dari penatalaksanaan DM secara total (Putra & Berawi, 2015). Pengaturan pola makan yang baik dapat mengontrol kenaikan kadar glukosa darah serta mengurangi beban kerja insulin.

Kecepatan peningkatan kadar glukosa darah berbeda untuk setiap jenis pangan. Beban glikemik memberikan gambaran mengenai respon kadar glukosa darah terhadap makanan, terutama jumlah dan jenis karbohidrat tertentu dalam makanan yang dikonsumsi (Soviana & Maenasari, 2019). Beban glikemik ditentukan dengan pemilihan jenis bahan makanan yang memiliki indeks glikemik rendah hingga sedang. Tujuannya adalah untuk mengurangi beban glikemik pangan secara keseluruhan. Beban glikemik memberikan informasi yang lengkap mengenai pengaruh konsumsi pangan terhadap peningkatan kadar glukosa darah. Sedangkan indeks glikemik hanya memberikan informasi mengenai kecepatan perubahan karbohidrat menjadi glukosa darah (Rimbawan & Siagian, 2004).

Indeks glikemik pangan merupakan nilai yang menunjukkan bagaimana makanan (khususnya karbohidrat) memberikan efek terhadap glukosa darah setelah makan (Amalia, Rimbawan, & Dewi, 2011). Respon glikemik dipengaruhi oleh pola makan seseorang. Bahan pangan yang dikonsumsi memiliki kecepatan cerna yang berbeda, sehingga respon terhadap kadar glukosa darah juga berbeda. Semakin rendah IG suatu bahan pangan, maka kenaikan kadar glukosa darah semakin lambat (Arif, Budiyanto, & Hoerudin, 2013). Penerapan konsep IG digunakan sebagai acuan dalam menentukan jumlah dan jenis bahan pangan untuk dikonsumsi penderita diabetes mellitus, sehingga dapat mengendalikan fluktuasi glukosa darah.

Indeks glikemik setiap bahan pangan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Rimbawan & Siagian (2004), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi IG yaitu metode pengolahan diantaranya teknik pemasakan. Bahan pangan dengan jenis yang sama dapat memiliki IG yang berbeda apabila diolah dengan menggunakan teknik yang berbeda pula. Semakin mudah bahan pangan dicerna dan diserap, maka glukosa darah juga meningkat dengan cepat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan pengetahuan dalam memahami teknik pemasakan yang tepat, kaitannya dalam menghambat kenaikan kadar glukosa darah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis melakukan kajian literatur dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Teknik memasak bahan makanan manakah yang mempengaruhi indeks glikemik bahan makanan?
2. Teknik memasak bahan makanan manakah yang direkomendasikan untuk penderita diabetes mellitus tipe 2?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji teknik memasak bahan makanan terhadap indeks glikemik bahan makanan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui teknik memasak bahan makanan yang mempengaruhi indeks glikemik bahan makanan.
- b. Mengetahui teknik memasak bahan makanan yang direkomendasikan untuk penderita diabetes mellitus tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk masukan dalam pemberian terapi diet pada penyakit diabetes mellitus tipe 2 agar lebih efektif dan efisien.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya dalam menangani penderita diabetes mellitus tipe 2.