

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Indonesia memiliki permasalahan gizi, salah satunya adalah masalah gizi dengan kejadian Diabetes Mellitus di Indonesia masih banyak ditemukan. Diabetes Mellitus adalah kumpulan dengan gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan hormone insulin secara absolut atau relatif. Pelaksanaan diet hendaknya disertai *dengan latihan jasmani dan* perubahan perilaku tentang makanan (Asdi, 2019). Diabetes Mellitus adalah penyakit yang ditandai dengan terjadinya hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang dihubungkan dengan kekurangan secara absolut atau relatif dari kerja dan atau sekresi insulin (Fatimah, 2015).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 – 2018, *prevelensi* diabetes mellitus menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya umur penderita yang mencapai puncaknya pada umur 55 – 64 tahun dan menurun setelah melewati rentang umur tersebut. Pola peningkatan ini terjadi pada Riskesdas 2013 dan 2018 yang mengindikasikan semakin tinggi umur maka semakin besar risiko untuk mengalami diabetes. Peningkatan *prevelensi* dari tahun 2013 dan 2018 terjadi pada kelompok umur 45 – 54 tahun, 55 – 64 tahun, 65 – 74 tahun dan >75 tahun (Infodatin 2020). Menurut data riskesdas tahun 2018, *prevelensi* diabetes mellitus di Indonesia lebih dari 1 juta penderita berdasarkan diagnosis dokter semua Provinsi, dengan angka tertinggi di Provinsi Jawa Barat yaitu 186.809, di ikuti Provinsi Jawa Timur yaitu 151.878. Berdasarkan data Dinas Kesehatan kota malang pada tahun 2022 untuk untuk capaian SPM usia produktif sebesar 37,35% atau 626.298 orang, pada penderita diabetes mellitus sebesar 45,16% atau 18.984 orang. Data terkait diabetes mellitus masih rendah, belum mencapai target 100%.

Diabetes Mellitus atau kadar gula darah tinggi tidak dapat dianggap sepele karena jika tidak segera dicegah dan ditangani dapat menyebabkan kematian. Menurut (*American Diabetes Association, 2015*), diabetes

melitus dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe yakni, Diabetes Melitus tipe I, Diabetes Melitus tipe II, Diabetes Melitus Gestasional, dan Diabetes Melitus tipe lain. Dari beberapa tipe yang ada, Diabetes Melitus tipe II merupakan tipe Diabetes Mellitus yang paling banyak di temukan yakni lebih dari 90-95%. Diabetes Mellitus tipe II adalah gangguan metabolisme dari sistem endokrin yang ditandai melalui ketidakseimbangan kadar glukosa darah.

Diabetes Mellitus sering disebabkan oleh faktor genetik atau riwayat keluarga, obesitas atau kegemukan, mengkonsumsi makanan berkolesterol tinggi, hipertensi, gaya hidup dan kurangnya aktivitas fisik. Pola hidup yang dominan menjadi pencetus diabetes mellitus tipe II ialah pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya jumlah penyandang diabetes mellitus tipe II antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta rendahnya kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit diabetes mellitus, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaturan pola makan yang salah (Juddin, 2018).

Terdapat empat pilar penatalaksanaan agar dapat mempertahankan kadar gula darah dalam keadaan stabil pada penderita diabetes mellitus tipe II yaitu penatalaksanaan diet, aktivitas fisik, edukasi dan intervensi farmakologis. Penyakit ini bisa dicegah melalui cara mengubah gaya hidup serta kebiasaan mengonsumsi makanan menjadi sehat dan bergizi seimbang, dalam melakukan diet, penderita diabetes mellitus harus mengikuti anjuran dalam aturan 3J, yaitu jumlah makanan, jenis makanan dan jadwal makan. Kepatuhan diet diabetes melitus merupakan bentuk dari ketaatan dan kedisiplinan terhadap diet yang sedang dijalankan oleh penderita diet diabetes mellitus (Irawati & Firmansyah, 2020). Tujuan dari adanya penatalaksanaan diet dapat membantu penderita diabetes dalam perbaikan gizi untuk dapat mengontrol kadar gula darah dalam tubuh.

Pengendalian glukosa darah pada pasien diabetes mellitus berhubungan dengan pola makan atau perencanaan makan karena gizi bagi tubuh berhubungan dengan penyakit diabetes mellitus. Pengaturan pola makan yang tidak tepat dapat memperparah gejala dari penyakit diabetes mellitus dan meningkatkan kadar gula darah meningkat, jika

dibiarkan dan tidak diperhatikan hal tersebut dapat berdampak dan berisiko pada penyakit komplikasi yang lebih berat. Hubungan kadar gula dengan pola makan sangat penting karena dapat mengontrol kadar gula darah, selain glukosa darah dan urin. Mengetahui kondisi gula darah dengan dilakukan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu bertujuan untuk mengevaluasi pencapaian pengobatan secara keseluruhan serta mengetahui pengaruh perubahan pola makan dan terhadap kadar gula darah.

Pengukuran antropometri untuk menilai status gizi dianggap praktis untuk mengukur tingkat populasi status gizi seseorang itu kurus, normal, gemuk atau obesitas (Sugondo, 2013). Berat badan yang meningkat atau obesitas adalah faktor utama yang menyebabkan kadar gula darah yang dapat menyebabkan diabetes mellitus tipe II. Seseorang dengan IMT yang meningkat dapat mengalami penurunan sensitivitas terhadap insulin (Hermawan, 2012). Menurut Irianto (2018), pengukuran status gizi seseorang dapat dilakukan secara langsung, yaitu dengan antropometri. Antropometri dilakukan dengan mengukur IMT (tinggi, berat badan), lingkaran lengan atas, kepala, dan pinggang.

Puskesmas Polowijen merupakan salah satu puskesmas di Kota Malang yang terletak di wilayah Kecamatan Blimbing. Berdasarkan profil kesehatan Kota Malang Tahun 2020 dan tahun 2021, diketahui bahwa penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar masih lebih rendah dari 3 puskesmas yang ada di wilayah Kecamatan Blimbing. Di tahun 2020, penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 42,3% dan pada tahun 2021 sebanyak 70%. Walaupun mengalami peningkatan, Penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan sesuai standar masih terbilang rendah dibandingkan 3 puskesmas yang ada di wilayah Kecamatan Blimbing.

Berdasarkan pernyataan diatas mengenai hubungan penerapan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dengan kadar gula darah dan status gizi pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II maka penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan penerapan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dengan kadar gula darah dan status gizi pada pasien rawat jalan diabetes

mellitus tipe II di puskesmas polowijen kota malang dengan tujuan untuk mengetahui apakah pasien dengan diabetes mellitus sudah memahami atau menerapkan terkait prinsip 3J dalam kehidupan sehari-hari serta sebagai langkah preventif untuk mencegah kejadian diabetes mellitus dengan komplikasi yang lebih berat.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan penerapan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) Dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1) Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan penerapan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) Dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Polowijen.

### **2) Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian berdasarkan umur, jenis kelamin, gula darah dan riwayat keluarga yang menderita diabetes mellitus di Puskesmas Polowijen.
- b. Mengidentifikasi jumlah makanan yang dikonsumsi pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen.
- c. Mengidentifikasi jenis makanan yang dikonsumsi pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen.
- d. Mengidentifikasi jadwal makanan yang dikonsumsi pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen.
- e. Menganalisis hubungan jumlah makan dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen
- f. Menganalisis hubungan jenis makanan dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen
- g. Menganalisis hubungan jadwal makan dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen

- h. Menganalisis hubungan penerapan prinsip 3J dengan status gizi pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan pada responden tentang pola makan yang dikonsumsi sesuai dengan anjuran, sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatannya terutama pada terkontrolnya kadar gula darah bagi penderita diabetes mellitus.

##### **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu gizi dan dapat memberikan masukan pada pengelola puskesmas dalam melakukan kegiatan pemantauan kadar gula.

##### **3. Bagi Peneliti**

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang penerapan pola makan pada penderita diabetes mellitus kaitannya dengan kadar gula darah, serta nantinya dapat digunakan oleh penelitian selanjutnya sebagai panduan dalam memberikan asuhan gizi klinik pada pasien diabetes mellitus tipe II.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Ada hubungan penerapan prinsip 3J (jumlah, jenis, jadwal) dengan kadar gula darah dan status gizi pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II.