

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia yang saat ini berkiblat pada gaya hidup modern sehingga menyebabkan jumlah penderita diabetes melitus meningkat terus menerus di Indonesia. Hal ini sangat erat kaitannya dengan gaya hidup dan pola makan yang tidak teratur. Salah satu gaya hidup manusia zaman modern saat ini banyak yang mengabaikan sisi kesehatan seperti halnya pola makan yang tinggi lemak, garam dan gula (Arikha, 2019). Selain pola makan, faktor lain yang memberikan andil yang sangat besar pada prevalensi penyakit diabetes melitus adalah faktor keturunan dan genetik.

Salah satunya saat ini diabetes melitus yang menjadi masalah kesehatan di Indonesia maupun diseluruh dunia. Diabetes Melitus menjadi penyakit umum yang dapat kita jumpai dimana-mana dengan angka kejadian yang tahun ke tahun terus bertambah baik yang telah terdeteksi maupun tidak, bahkan dengan komplikasi yang dapat terjadi pada mata, jantung, ginjal, saraf bahkan kemungkinan amputasi yang terjadi, diabetes telah membunuh jauh lebih banyak dari pada penyakit lainnya bahkan dapat dikatakan sebagai penyakit silent killer (Tandra, 2013).

Salah satu yang menjadi masalah pada penanganan diabetes melitus yaitu rendahnya tingkat pengetahuan, dalam hal ini tingkat pengetahuan akan mempengaruhi sikap dalam mengubah perilaku seseorang, khususnya pada pemilihan atau penerapan pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah, untuk itu salah satu upaya yang dapat

dilakukan yaitu dengan memperbaiki pola makan dengan menerapkan prinsip 3J yaitu benar jadwal, jumlah dan jenis makanan agar kadar gula darah dapat terkontrol (Hasani, 2017).

Menurut American Diabetes Association ADA (2010), diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya. Gejala umum dari diabetes melitus adalah poliuria, polifagia, polydipsia. Klasifikasi dari diabetes melitus yaitu diabetes mellitus tipe 1, tipe 2. Jenis diabetes melitus yang paling banyak diderita diabetes melitus tipe 2, dimana sekitar 90-95% orang mengidap penyakit ini (Black & Hawks: ADA, 2010). bahwa penyakit ini menular melalui gaya hidup individu. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Isnaini dan Ratnasari (2018) bahwasanya, resiko terjadinya penyakit Diabetes erat berkaitan dengan riwayat penyakit keluarga. Terutama yang memiliki hubungan darah (ayah, ibu, saudara dan anak) dengan peluang 10,938 kali lebih besar dari pada seseorang yang tidak memiliki riwayat penyakit. Hal ini terjadi karena, keluarga memiliki kebiasaan yang sama yang diterima atau direkam sejak dini, seperti pola makan dan pola hidup . Sehingga, apabila salah satu orang tua menderita diabetes melitus maka risiko akan terjadinya diabetes pada anak sebesar 15%, dan akan meningkat menjadi 75% apabila masing-masing kedua orang tuanya menderita diabetes mellitus (Dewi, 2020).

Organisasi International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan penyakit ini akan terus meningkat kedepan hingga di tahun 2030-2045, yang melibatkan 211 negara dan wilayah yang dikelompokkan menjadi tujuh

Wilayah IDF, yaitu : Afrika (AFR), Eropa (EUR), Timur Tengah dan Afrika Utara (MENA), Amerika Utara dan Karibia (NAC), Amerika Selatan dan Tengah (SACA), Tenggara Asia (SEA) dan Pasifik Barat (WP). Secara keseluruhan dengan 255 sumber data dari 138 negara dimasukkan dalam analisis. Perkiraan ini dilihat dari beberapa distribusi. Distribusi pertama dilihat dari usia : Prevalensi pada usia 20-24 tahun yaitu 1,4% dan untuk usia 75-79 tahun prevalensi diabetes diperkirakan 19,9% pada tahun 2019 dan diprediksi meningkat menjadi 20,4% dan 20,5% pada tahun 2030 dan 2045 masing-masing. Kedua Distribusi jenis kelamin Estimasi prevalensi diabetes pada wanita usia 20–79 tahun sedikit lebih rendah dibandingkan pria 9,0% vs 9,6% Pada 2019. Sedangkan, sekitar 17,2 juta lebih banyak pria dari pada wanita yang hidup dengan diabetes dan prevalensi diabetes tersebut diperkirakan akan meningkat baik pria maupun wanita pada tahun 2030 dan 2045. Ketiga Distribusi perkotaan dan pedesaan, Pada 2019 lebih banyak penderita diabetes yang tinggal di perkotaan (310,3 juta) dengan prevalensi 10,8% dibandingkan di pedesaan (152,6 juta) yang prevalensinya sebesar 7,2%. Jumlah penderita diabetes di daerah perkotaan akan meningkat menjadi 415,4 juta (dengan prevalensi 11,9%) pada tahun 2030 dan menjadi 538,8 juta pada tahun 2045 (dengan prevalensi 12,5%) sebagai akibat dari urbanisasi global (Williams, 2019) .

Secara global ditahun 2019 dengan prevalensi keseluruhan mencapai 8,7% dari tujuh wilayah yang telah dikelompokkan dan diteliti. Prevalensi tertinggi berada pada wilayah Arab Afrika Utara dengan angka prevalensi mencapai 12,2 %. Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang

letaknya berada diantara benua Australia dan Asia, diamana wilayah Asia Tenggara tersebut menempati urutan ke-3 tertinggi dengan angka prevelensi 11,3% setelah Pasifik Barat yang memiliki prevelensi 11,4%, yang artinya wilayah yang ditempati indonesia yang merupakan negara peneliti masuk kedalam angka tiga tertinggi dengan jumlah penderita Diabetes Militus yang terus meningkat dari tahun ketahun. Dan wilayah Afrika menjadi wilayah terakhir/ke-7 dengan angka prevelensi 4,7% (Williams, 2019).

Apabila dilihat dari kacamatan dunia tahun 2018 dengan banyaknya jumlah penderita Diabetes Militus menurut International Diaetes Federation (IDF) yang dimana Cina merupakan Negara yang menepati puncak teratas dengan 116,4 juta penduduk yang menderita Diabetes Militus. Sedangkan Indonesia menempati urutan ke-7 setelah Negara Meksiko dengan jumlah 12,8 juta penduduk sedangkan Indonesia sendiri yang mencapai 10,7 juta penduduk menderita penyakit metabolisme ini (Williams, 2019).

Pengumpulan data diabetes militus yang dilaksanakan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskendes) pada tahun 2018 di Indonesia terhadap penduduk dengan umur > 15 tahun dengan kriteria mengacu pada konsensus Perkumpulan Endokrin Indonesia (PERKENI) yang mengadopsi kriteria American Diabetes Association (ADA) bahawa, diagnosa diabetes dapat ditegakkan apabila kadar glukosa darah puasa mencapai nilai > 126 mg/dl atau glukosa darah sewaktu > 200 disertai dengan gejala sering lapar, haus, sering buang air kecil dengan jumlah yang banyak serta berat badan menurun. Data prevelensi yang dihasilkan dari riset tersebut berdasarkan diagnose dokter mencapai angka 2% yang menunjukkan bahwa, telah terjadi peningkatan

dengan prevelensi ditahun sebelumnya (2013) sebesar 1,5% dari hasil riset yang sama yang dilakukan oleh Riskesdes. Sedangkan, prevelensi diabetes militus berdasarkan gula darah sebesar 8,5% dan kembali mendapatkan peningkatan dari hasil tahun sebelumnya di tahun 2013 hanya sebesar 6,9% (InfoDatin, 2020).

Hampir seluruh provinsi di Indonesia yang mengalami peningkatan. Peningkatan prevelensi diabetes militus tertinggi ini ada pada beberapa provinsi, yaitu : Riau, DKI Jakarta, Banten, Gorontalo dan Papua Barat dengan angka revelensi mencapai 0,9% dan Jawa timur menjadi provinsi ke-5 tertinggi setelah Sulawesi Utara dengan angka mencapai 2,6% keseluruhan. Provinsi diabetes terendah ada pada provinsi Nusa Tenggara Timur dengan angka sebesar 0,9% secara keseluruhan (InfoDatin, 2020).

Kabupaten Sumenep berada di Pulau Madura (main land) yang dikelilingi oleh beberapa pulau kecil salah satunya Pulau Poteran. Dimana angka kejadian penyakit Diabetes Militus cenderung meningkat, hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan (Rahayu, Puji dan Lono) dengan Pengujian glukosa dalam urin yaitu merupakan cara untuk mengetahui bagaimana tubuh mengendalikan glukosa berlebih, tingginya kadar glukosa dalam urin menjadi sinyal bahwa ada sesuatu yang salah dalam cara tubuh mengelola glukosa. Karena, pada umumnya, tubuh manusia tidak “menumpahkan” glukosa ke dalam urin, kecuali bila kadarnya telah sangat tinggi di dalam aliran darah. Data yang dapat disimpulkan dari penelitian tersebut, bahwa wanita lebih tinggi untuk angka kejadian diabetes dibanding pria (23,5% : 9,1%) sedangkan dilihat dari angka kejadian pada umur

masyarakat Poteran semunep madura tertinggi pada umur sekitar 51-57 tahun sebesar 60% dibandingkan umur 58-64 tahun dan umur 44-50 tahun yang memiliki nilai sama sebesar 20% (Anggraini, 2020).

Talango merupakan salah satu kecamatan yang lokasinya di pulau poteran menurut data dari Dinas Kesehatan (DinKes) di Sumenep menunjukkan bahwa Talango memiliki jumlah penderita tertinggi ke-5 setelah daerah kota sumenep (Gili genting) dengan jumlah 430 penderita diabetes militus dari 30 kecamatan yang ada di Sumenep di tahun 2022. Kecamatan dengan jumlah penduduk sebesar 11,996 ini telah mendapatkan pelayanan kesehatan bagi penderita diabetes militus. Total cangkupan pada tahun 2023 di Talango jumlah penderita Diabetes Militus mencapai 503 pasien, yang artinya angka penderita penyakit ini meningkat dari tahun sebelumnya dan perlu kewaspadaan baik dari pasien sendiri maupun dari tenaga kesehatan.

Diabetes mellitus disebabkan karena faktor keturunan, pola hidup yang salah, pola makan yang sudah berubah, aktivitas yang kurang dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan seperti adanya fast food yang mendorong masyarakat mengkonsumsi makanan tersebut secara berlebih, kurangnya aktivitas, juga menyebabkan prevalensi DM menjadi tinggi dengan persentase sekitar 60%-70%. Diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah agar tidak melonjak tinggi. Pengaturan makanan sering menyebabkan perubahan pola makan termasuk jumlah makanan yang dikonsumsi bagi penderita DM sehingga menimbulkan dilema dalam pelaksanaan kepatuhan diet. Diet sangatlah penting untuk mempertahankan gula darah pada pasien

DM agar pasien dapat hidup secara normal dan dan menghindarkan pasien dari komplikasi sehingga pasien dapat menikmati hidupnya. Jika pasien diabetes melitus tidak melaksanakan dietnya dengan benar maka kadar gula darah tidak dapat dikontrol dengan baik, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya komplikasi dan penyakit serius lainnya seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal. Kepatuhan akan diet harus dilakukan seumur hidup secara terus menerus dan rutin yang memungkinkan terjadinya kebosanan \

Menurut Nieke Cahya ningrum (2023), bahwa pengaturan pola makan yang baik dilakukan dengan metode 3J yaitu jumlah, jenis dan jadwal. Pengaturan pola makan penderita diabetes melitus diperlukan sebagai pengendalian kadar gula darah agar teteap terkontrol. Pola makan yang baik untuk porsi makan yang dikonsumsi, yakni dianjurkan tidak berlebih-lebihan dalam makanan, karena hal ini bisa berakibat buruk pada proses pencernaan serta proses penyerapan unsur-unsur makanan yang diperlukan tubuh.

Makanan memegang peranan penting dalam peningkatan kadar gula darah maka sebab itu diperlukan prinsip diet 3J tepat jumlah, jadwal dan jenis. Diet tersebut harus memperhatikan jumlah kalori yang diberikan harus habis jangan dikurangi atau ditambah sesuai dengan kebutuhan, jadwal diet harus sesuai dengan intervalnya yang dibagi 6 waktu makan, yaitu 3 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan (Septi, 2020).Oleh sebab itu peneliti akan melakukan penelitian terkait “pola makan penderita DM dalam menstabilkan gula darah Tahun 2023”. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apa yang terjadi dari pola makan penderita Diabetes militus di daerah pesisir Talango.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diambil rumusan masalah seperti berikut : “ Bagaimana pola makan penderita DM dalam menstabilkan gula darah ?”

1.3. Tujuan

Untuk menjelaskan pola makan penderita DM dalam menstabilkan gula darah

1.4 Manfaat

1.4.2 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan ilmu tentang pola makan penderita DM dalam menstabilkan gula darah

1.4.2 Praktis

1. Bagi puskesmas, diharapkan agar dapat melengkapi data mengenai masalah kesehatan Diabetes Militus yang terus berkembang dan agar dapat membantu dalam pemecahannya.
2. Bagi masyarakat, diharapkan dapat memberikan informasi dalam menjaga pola makan agar terhindar dari kejadian Diabetes Militus di Talango
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan data, rujukan atau tambahan data dalam upaya meninjau lanjuti penanganan Diabetes Militus didaerah pesisir Talango