

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling berdampak signifikan secara global dan menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup (Nugroho, dkk., 2023). Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya gula (glukosa) darah yang disebut hiperglikemia, serta metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein akibat gangguan produksi insulin, dan insulin tidak bekerja dengan baik (Sari, N., & Purnama, A. 2019). Kerusakan pada sel beta pankreas serta resistensi insulin, yang terjadi akibat penurunan kemampuan insulin dalam merangsang pemanfaatan glukosa darah atau berkurangnya respons sel target seperti otot, jaringan, dan hati terhadap kadar insulin fisiologis, juga menjadi faktor utama penyebab diabetes. Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit tidak menular yang paling signifikan di seluruh dunia dan merupakan faktor utama yang mengurangi kualitas hidup (Tamornpark, dkk., 2022). Jika tidak ditangani dalam jangka waktu lama, Diabetes Melitus dapat menjadi penyakit serius yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ lain (Mahmadiariska, T. D. O., 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021 jumlah penderita diabetes mencapai 537 juta orang dewasa di seluruh dunia, dan jumlah ini akan meningkat menjadi 783 juta pada tahun 2045. Posisi ini menjadikan diabetes melitus sebagai salah satu tantangan terbesar bagi

kesehatan masyarakat di abad ke-21, termasuk di Kota Malang. Berdasarkan data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan tahun 2022 Jumlah penderita Diabetes Melitus di Kota Malang mencapai 22.227 orang.

Diabetes Melitus tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling sering dijumpai (Sabil dkk., 2019). Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolisme yang disebabkan karena resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Pola makan dan aktivitas fisik merupakan faktor utama yang memicu terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2. Peningkatan jumlah penderita penyakit ini sebagian besar dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, rendahnya kesadaran untuk melakukan deteksi dini, kurangnya aktivitas fisik, serta pengelolaan pola makan yang tidak tepat. Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 umumnya mengalami gangguan metabolisme gula darah, yang menyebabkan kadar gula darah meningkat di atas batas normal (Murtiningsih dkk., 2021).

Salah satu komponen penting dalam mengelola diabetes melitus tipe 2 adalah pola makan. Pola makan yang sehat dapat membantu mengelola kadar glukosa darah, menurunkan risiko masalah, dan meningkatkan kualitas hidup bagi penderita diabetes sebagai bagian dari terapi gizi. Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan untuk penderita diabetes melitus tipe 2 adalah pola makan 3J, yaitu pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan. Hal ini akan mengatur jumlah energi yang harus didasarkan pada perhitungan kebutuhan kalori yang sesuai bagi penderita Diabetes Melitus, bukan berdasarkan kadar glukosa darah. Pemilihan jenis makanan bagi penderita

diabetes melitus juga perlu memperhatikan indeks glikemik yang dapat membantu mencegah komplikasi. Pengaturan jumlah makanan dapat membantu mengontrol asupan kalori dan menjaga berat badan ideal yang penting untuk mengurangi resistensi insulin. Jadwal makan yang tepat, seperti tiga kali makan utama dan 2-3 kali camilan atau dengan porsi kecil tetapi frekuensinya lebih sering. Pengaturan jadwal makan yang teratur dapat mencegah fluktuasi ekstrem kadar glukosa darah, yang berbahaya bagi penderita diabetes (Arief, M.H., 2020). Oleh karena itu, penerapan pola makan 3J sangat penting untuk pengelolaan yang efektif terhadap Diabetes Melitus tipe 2 dan membantu penderita mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Pola makan 3J telah lama dijadikan panduan dalam pengelolaan Diabetes Melitus. Menurut Ningtyias, F. W. (2023) prinsip ini tujuannya adalah untuk mendapatkan kontrol metabolik pada kadar glukosa darah sehingga tetap stabil dan terhindar dari komplikasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan 3J pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan 3J (jumlah, jenis, jadwal) penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pola makan 3J (jumlah, jenis, jadwal) penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket
- b. Mengetahui gambaran penerapan jumlah energi penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket
- c. Mengetahui gambaran penerapan jenis makanan yang dikonsumsi penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket
- d. Mengetahui gambaran penerapan jadwal makan penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

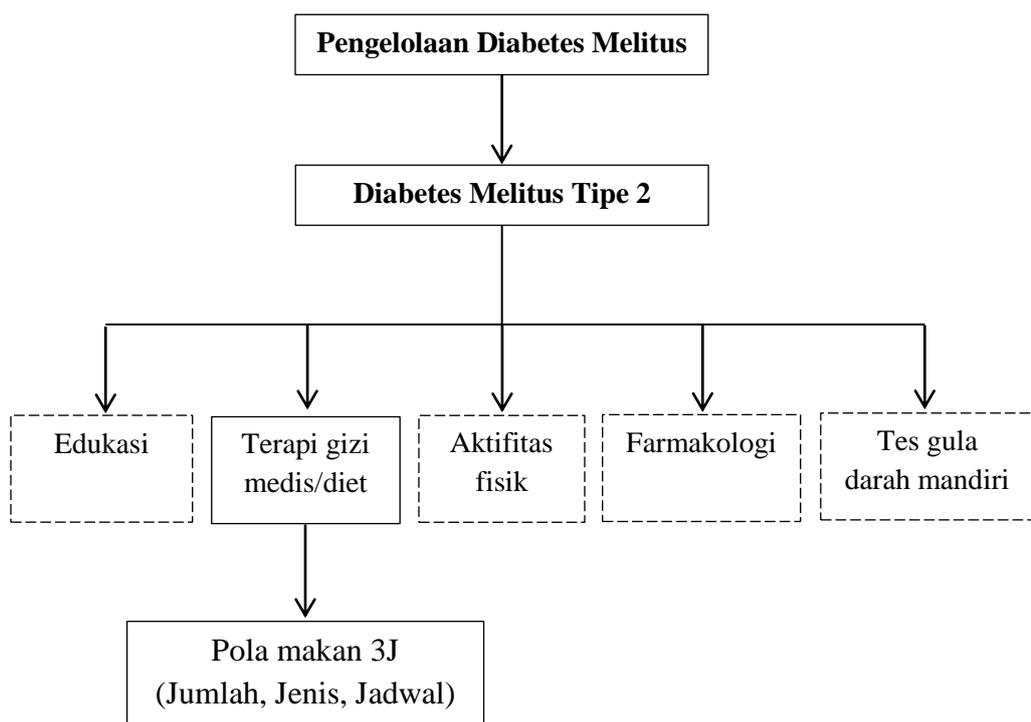
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang gizi klinis dan pengelolaan diabetes melitus, khususnya terkait dengan gambaran pola makan 3J (jumlah, jenis, jadwal) bagi penderita Diabetes Melitus tipe 2. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan teori-teori baru dalam pengelolaan Diabetes Melitus.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang

pentingnya pola makan 3J (jumlah, jenis, dan jadwal) dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Informasi yang disajikan dapat digunakan sebagai panduan untuk mengatur pola makan yang sehat dan terukur, membantu pengendalian kadar glukosa darah, serta mencegah komplikasi yang mungkin terjadi. Karya tulis ini juga diharapkan dapat menjadi sumber edukasi bagi individu, keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat luas dalam menerapkan pola makan yang lebih baik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara keseluruhan.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1.1 Kerangka Konsep Diabetes Melitus Tipe 2

Keterangan

: variabel yang diteliti

: variabel yang tidak diteliti

Diabetes melitus memiliki 5 pilar dalam pengelolaannya, salah satunya adalah dengan terapi gizi medis/diet. Diet diabetes melitus dilakukan dengan pola makan yang sesuai dengan aturan 3J yaitu Jumlah, Jenis, Jadwal yang penting dalam pengelolaan diabetes melitus karena memiliki peran dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi. Pola makan dalam penyakit diabetes melitus menyesuaikan dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh penderita diabetes melitus, serta dikombinasikan juga dengan aktivitas fisik harian sehingga kebutuhan gizinya tercukupi dengan baik.