

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan informasi yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 prevalensi penderita diabetes melitus sebesar 11,7%. Penderita diabetes melitus di wilayah Jawa Timur sebanyak 842.004 orang, sedangkan di Kota Malang sebanyak 20,771 (Riskesdas Jatim, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Malang tahun 2023 sebanyak 513 penderita diabetes melitus telah ditangani oleh Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

Salah satu masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia yaitu diabetes melitus tipe 2. Pengelolaan diabetes melitus tipe 2 memerlukan pendekatan multidisiplin yang meliputi perubahan gaya hidup, pengobatan, dan pengawasan rutin (Milita, F., dkk, 2021). Aspek penting manajemen diabetes melitus tipe 2 yaitu pengaturan diet. Pola makan yang tepat tidak hanya membantu mengontrol kadar glukosa darah, tetapi juga dapat mengurangi risiko komplikasi (Istiqomah, S. N., & Sholih, M. G., 2024).

Hasil penelitian Ismawanti, Z., dkk, (2022), menyebutkan bahwa diet dengan beban glikemik rendah dapat membantu mengatur kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 dan mencegah fluktuasi yang tajam pada kadar glukosa. Fluktuasi kadar gula darah yang signifikan dapat memperburuk kondisi pasien sehingga kontrol yang lebih baik terhadap beban glikemik makanan dapat meningkatkan pengelolaan diabetes melitus tipe 2 secara keseluruhan.

Puskesmas Rampal Celaket yang terletak di Kota Malang merupakan salah satu pusat kesehatan masyarakat yang memberikan layanan kepada penderita diabetes melitus tipe 2. Pengelolaan diet di puskesmas ini perlu mempertimbangkan beban glikemik dari menu yang disarankan untuk memastikan efektivitas dalam mengontrol kadar glukosa darah pasien. Tantangan yang dihadapi dalam merancang menu diet yang optimal juga berkaitan dengan keterbatasan sumber daya, preferensi lokal, serta ketersediaan bahan makanan yang dapat memengaruhi beban glikemik (Pramudaningsih, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Adi, R. A., & Setiawan, E. S. (2019) menunjukkan bahwa menu diet yang mengandung karbohidrat kompleks dan rendah beban glikemik dapat mencegah fluktuasi kadar gula darah yang tajam dan mengurangi risiko komplikasi diabetes. Penderita diabetes melitus tipe 2 disarankan untuk memperhatikan komposisi beban glikemik dalam penyusunan menu diet bagi penderita diabetes melitus tipe 2, serta diberikan edukasi kepada pasien mengenai pemilihan makanan yang lebih sehat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi dan menganalisis beban glikemik dari menu diet yang diterapkan di Puskesmas Rampal Celaket sehingga dapat memberikan wawasan dalam penyusunan menu diet serta meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara beban glikemik dan pengendalian kadar glukosa darah. Penulis memilih beban glikemik dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan panduan diet yang lebih baik dan relevan bagi penderita diabetes di wilayah Kota Malang dan sekitarnya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Beban Glikemik Menu Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Beban Glikemik Menu Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang
2. Mengetahui Menu Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang
3. Menghitung beban glikemik pada menu diet penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

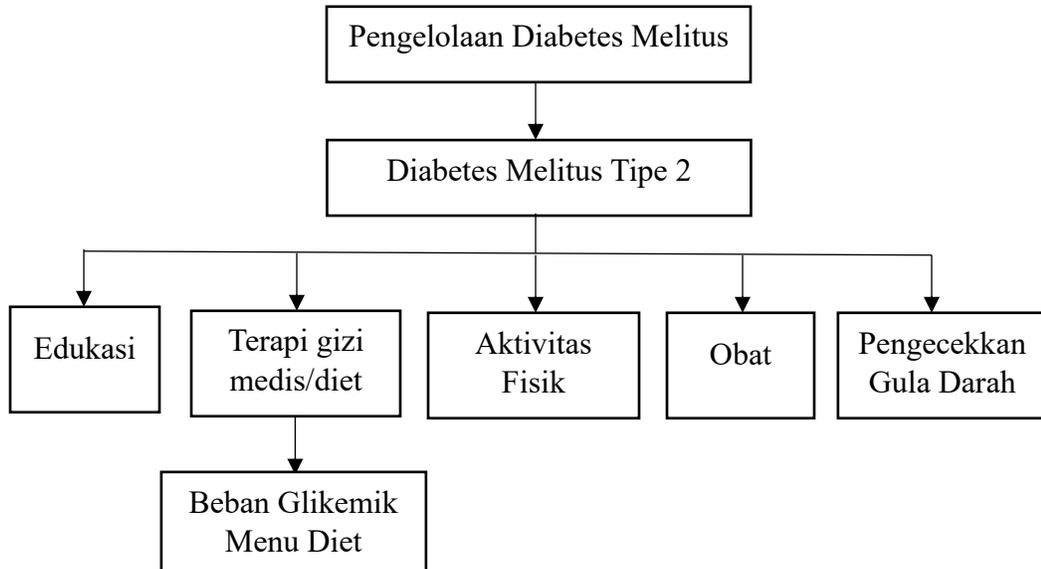
1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai beban glikemik menu diet penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

Mengetahui beban glikemik menu diet pasien penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Diabetes Melitus Tipe 2

Pengelolaan diabetes melitus tipe 2 melibatkan pendekatan yang holistik dengan tujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi jangka panjang. Salah satu aspek penting dalam pengelolaan ini adalah terapi gizi medis atau diet yang disesuaikan dengan kebutuhan. Terapi gizi ini bertujuan untuk mengatur konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein agar kadar glukosa darah tetap stabil. Pola makan yang sehat dan seimbang juga dapat membantu mengurangi faktor risiko lain, seperti obesitas (berat badan berlebihan) dan hipertensi (darah tinggi), yang seringkali terkait pada diabetes melitus tipe 2.

Penerapan diet yang tepat dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mencegah lonjakan glukosa yang berbahaya. Salah satu konsep penting dalam terapi gizi diabetes melitus tipe 2 adalah pengelolaan beban glikemik (glycemic

load), yang merujuk pada seberapa cepat karbohidrat dalam makanan dapat meningkatkan kadar glukosa darah setelah dikonsumsi. Beban glikemik tidak hanya mempertimbangkan indeks glikemik (IG) makanan, tetapi juga jumlah karbohidrat yang dikandungnya. Makanan dengan beban glikemik rendah cenderung menyebabkan peningkatan glukosa darah yang lebih lambat dan stabil, yang sangat menguntungkan bagi penderita diabetes melitus tipe 2.

Pemilihan makanan dengan beban glikemik rendah, seperti sayuran non-pati, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak, sangat disarankan dalam program diet untuk pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Salah satu aspek penting selain pengaturan beban glikemik yaitu dengan mempertimbangkan waktu dan frekuensi makan dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Makan secara teratur dalam porsi yang seimbang dapat membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah sepanjang hari. Pembagian konsumsi makanan dalam beberapa kali makan kecil dapat mengurangi risiko lonjakan gula darah setelah makan besar.

Pengelolaan diabetes melitus tipe 2 harus melibatkan kombinasi antara pola makan yang sehat, pemilihan makanan dengan beban glikemik yang rendah, serta pengaturan waktu dan frekuensi makan yang tepat untuk mencapai kontrol glukosa darah yang optimal dan mencegah komplikasi jangka panjang seperti penyakit jantung, gagal jantung, neuropati dan amputasi. Pendekatan ini diharapkan penderita diabetes melitus dapat mengatur kadar glukosa darah secara lebih efektif dengan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang.