

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme yang bersifat kronis (Reaven,1988). Diabetes Mellitus tidak dapat disembuhkan tetapi kadar gula darah dapat dikendalikan melalui diet, olah raga, dan obat-obatan. Untuk dapat mencegah terjadinya komplikasi kronis, diperlukan pengendalian DM yang baik yang mempunyai sasaran dengan kriteria nilai baik, di antaranya gula darah puasa 80-<100 mg/dL, 2 jam sesudah makan 80-144 mg/dL, A1C <6,5%, kolesterol total < 200 mg/dL, trigliserida <150 mg/dL, IMT 18,5-22,9 kg/m² dan tekanan darah <130/80 mmHg (PERKENI, 2006).

Tingginya jumlah penderita DM antara lain disebabkan karena perubahan gaya hidup, tingkat pengetahuan rendah, dan kesadaran melakukan deteksi dini penyakit DM yang kurang, aktivitas fisik yang minim, dan pengaturan pola makan tradisional yang mengandung banyak karbohidrat (Sudoyo, 2006). Konsumsi makanan yang tidak seimbang, tinggi gula dan rendah serat merupakan faktor risiko dari DM. Perencanaan makanan yang dianjurkan seimbang dengan komposisi energi yang dihasilkan oleh karbohidrat. Asupan karbohidrat yang dianjurkan karbohidrat : 45-60%. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang dianjurkan adalah 3-4 porsi setiap harinya (Ditjen PP dan PL, 2008).

Karbohidrat memiliki beberapa jenis yang terdiri dari karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana (Almatsier, 2001). Karbohidrat sederhana merupakan jenis karbohidrat yang mudah diubah menjadi glukosa, sehingga karbohidrat ini sangat cepat meningkatkan kadar glukosa darah (Soewondo, 2007). Pada prinsipnya, penderita DM harus menghindari makanan yang cepat diserap menjadi gula darah yang disebut karbohidrat sederhana, seperti yang terdapat pada gula pasir, gula jawa, sirup, dodol, selai, permen, coklat, es krim, minuman ringan, dan sebagainya. Di dalam tubuh, karbohidrat sederhana diubah menjadi gula sederhana atau glukosa yang larut dalam aliran darah, sehingga menyebabkan kadar glukosa darah meningkat dan turun dengan cepat. Keadaan ini berbahaya bagi penderita diabetes mellitus (Maulana, 2010).

Karbohidrat kompleks merupakan pilihan dan diberikan secara terbagi dan seimbang (PERKENI, 2011). Bagi penderita DM dianjurkan untuk konsumsi karbohidrat kompleks bersama serat makanan akan menekan glukosa darah sedemikian rupa sehingga jauh lebih rendah dari biasanya dan itu sangat membantu untuk terapi diitnya (Almatsier, 2001).

Berbagai komplikasi dapat timbul akibat kadar glukosa yang tidak terkontrol, misalnya neuropati, hipertensi, jantung koroner, retinopati, nepropati, gangren, dll (Reaven, 1988). Kontrol glukosa merupakan dasar dari pengelolaan diabetes (Herman, 2002). Kadar glukosa pada penderita DM yang terkontrol dengan baik dapat menyebabkan penurunan terjadinya infeksi (Taylor, 1996). Selain itu, untuk menjaga glukosa darah agar tetap

terkontrol sebaiknya penderita DM menjaga asupan gula, selalu rutin berolahraga, tidak merokok dan selalu menjalani pengobatan (Ahmad, 2014).

Seorang diabetes yang memiliki pengetahuan yang minim tentang diabetes Mellitus akan lebih mudah menderita komplikasi DM (Basuki, 2005). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih mudah dilaksanakan dari pada yang tidak didasari oleh pengetahuan. Salah satu cara untuk mengatasi akibat dari diabetes Mellitus adalah dengan penerapan diet diabetes Mellitus, namun banyak penderita diabetes yang tidak patuh pada dalam pelaksanaan diet. Pengetahuan erat hubungannya dengan perilaku, karena dengan pengetahuan pasien memiliki alasan atau landasan untuk mengambil suatu keputusan atau pilihan (Waspadji, 2007). Ketidakpatuhan ini merupakan salah satu hambatan untuk tercapainya tujuan pengobatan. Untuk mengatasi ketidakpatuhan tersebut, penyuluhan bagi penderita diabetes mellitus beserta keluarganya mutlak dan sangat diperlukan (Karyoso, 1999).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salsabilah dan Nuzrina (2014) didapatkan hasil penelitian yaitu ada perbedaan yang bermakna pada asupan karbohidrat berdasarkan tingkat pendidikan (p -value = 0,006) yang artinya ada perbedaan asupan karbohidrat berdasarkan tingkat pendidikan.

Berdasarkan data Riskesdas (2013) Prevalensi penyakit diabetes Mellitus secara nasional yang berdasarkan wawancara terjadi peningkatan dari 1,1% pada tahun 2007 menjadi 2,1% pada tahun 2013. Sedangkan menurut data Depkes (2014) diabetes menduduki urutan kedua penyakit

tidak menular di Jawa Tengah yaitu sebesar 16,53%. Kemudian di kecamatan Ceper Kabupaten Klaten terdapat 2,415% penderita DM.

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian yang berkaitan dengan penyakit diabetes Mellitus, karena mengingat jumlah penderita penyakit degeneratif ini dari tahun ke tahun semakin bertambah. Bahkan masyarakat yang memiliki faktor resiko DM tergolong cukup banyak, terutama faktor resiko DM yang berkaitan dengan pola makan atau asupan makan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan asupan karbohidrat berdasarkan pengetahuan gizi pada penderita diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas Ceper, Kabupaten Klaten.

B. RUMUSAN MASALAH

Uraian ringkas dalam latar belakang memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan pertanyaan penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan asupan karbohidrat berdasarkan pengetahuan gizi pada penderita diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas Ceper, Kabupaten Klaten?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan asupan karbohidrat berdasarkan pengetahuan gizi pada penderita diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas Ceper, Kabupaten Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan karbohidrat pasien DM di wilayah kerja Puskesmas Ceper
- b. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat berdasarkan pengetahuan gizi pada penderita diabetes Mellitus

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Puskesmas Ceper

Diharapkan penelitian ini sebagai masukan dan bahan pertimbangan dalam perencanaan program kesehatan untuk mencegah bertambahnya jumlah penderita diabetes Mellitus di lingkungan puskesmas.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa menambah referensi dan dapat dikembangkan oleh peneliti lain.

3. Bagi Penderita DM

Diharapkan penelitian ini bisa menambah pengetahuan penderita diabetes Mellitus.