

**Ketepatan Standar Porsi Nasi pada Penderita Diabetes Mellitus di RSUD
Prof. Dr. W. Z. Johannes kupang**

*Accuracy of Rice Portion Standards in Diabetes Mellitus in RSUD Prof. Dr. W. Z.
Johannes Kupang*

Maria Helena D. Nita^{1*}, Astusti Nur², Hafsa Aziz H. Kayumu³

^{1,2}Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

³Alumni Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: duanita_benig@yahoo.com

Abstrak

Standar porsi yang tidak sesuai terjadi pada masyarakat saat ini dapat menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif, salah satunya penyakit DM. Penderita DM harus memperhatikan standar porsi dari setiap jenis makanan yang dikonsumsi. Kadar gula darah meningkat drastis setelah mengonsumsi makanan tertentu karena kecenderungan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gula darah yang tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan standar porsi pada penderita DM di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. Penelitian ini bersifat deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2018 sampai bulan Januari 2019 di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. Jenis data adalah data primer dan data sekunder. Cara pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuisioner, lembar cek list dan alat timbang makanan. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa porsi nasi yang disajikan dengan besar porsi yang sudah ditetapkan berdasarkan kebutuhan pasien dapat dikategorikan sudah sesuai (85,7%). Dari hasil penelitian ketepatan standar porsi nasi di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang dapat disimpulkan bahwa nasi dari hasil penimbangan selama satu hari penimbangan makanan tergolong sudah sesuai yaitu 85,7%.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Standar Porsi Nasi, Ketepatan Standar Porsi Nasi

Abstract

The inappropriate portion standard occurs in today's society which can lead to an increase in the number of degenerative diseases, one of which is DM. DM sufferers must pay attention to the standard portions of each type of food consumed. Blood sugar levels increase drastically after consuming certain foods because the tendency of the food consumed has uncontrolled blood sugar content. This study aims to determine the accuracy of the standard portion of DM patients at Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. This research is descriptive, this research was conducted from December 2018 to January 2019 at Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. Types of data are primary data and secondary data. How to collect data using a questionnaire sheet, checklist sheet, and food weighing tool. Data analysis was performed using univariate analysis. The results showed that the portion of rice served with a predetermined portion based on the patient's needs could be categorized as appropriate (85.7%). From the results of research on the standard accuracy of the portion of rice in the Nutrition Installation of Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang, it can be concluded that the rice from the weighing results for one day of weighing food is classified as appropriate, namely 85.7%.

Key Words: Diabetes Mellitus, Rice Portion Standard, Rice Portion Standard Accuracy

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelainan metabolik dengan merupakan kelainan metabolik dengan etiologi multifaktorial. Pola makan yang tidak teratur yang terjadi pada

masyarakat saat ini dapat menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif, salah satunya penyakit DM (1).

Standar porsi yang tidak sesuai terjadi pada masyarakat saat ini dapat menyebabkan terjadinya

peningkatan jumlah penyakit degeneratif, salah satunya penyakit DM. Penderita DM harus memperhatikan standar porsi dari setiap jenis makanan yang dikonsumsi. Kadar gula darah meningkat drastis setelah mengkonsumsi makanan tertentu karena kecenderungan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gula darah yang tidak terkontrol (2). Organisasi dunia WHO melaporkan dalam Global Status NCDs bahwa penduduk yang menderita diabetes mellitus pada tahun 2008 adalah berjumlah sekitar 347 juta dan 80% diantaranya berasal dari negara miskin dan berkembang. Tidak hanya itu pada tahun 2008 sebanyak 1,3 juta jiwa meninggal akibat Diabetes Mellitus (3). Bahkan WHO memperkirakan pada tahun 2030 DM menjadi penyakit tertinggi ke 7 penyebab kematian di dunia (3).

Menurut laporan Laporan Riset Kesehatan Dasar (4), di Indonesia prevalensi penderita DM pada tahun 2013 (2,1%) mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2007 (1,1%). Prevalensi penyakit diabetes mellitus di provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 3,3% (Riskesdas 2013), khususnya di Kota Kupang sebesar 1,5% (4).

Penyakit DM banyak dikenal orang sebagai penyakit yang erat kaitannya dengan asupan makanan. Asupan makanan seperti karbohidrat/gula, protein, lemak, dan energi yang berlebihan dapat menjadi faktor resiko awal kejadian DM. Semakin berlebihan asupan makanan maka semakin besar pula kemungkinan akan menyebabkan DM (6). Karbohidrat akan dicerna dan diserap dalam bentuk monosakarida, terutama gula. Penyerapan gula menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan mendorong peningkatan sekresi hormon insulin untuk mengontrol kadar gula darah (6). Makanan yang disajikan oleh instalasi gizi merupakan makanan terbaik untuk mengontrol gula darah pasien rawat inap diet DM

Berdasarkan hasil penelitian Wadyomukti, R.A (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar hasil pemorsian dari pemorsian nasi, bubur nasi, dan bubur saring yang disajikan oleh subjek ada yang tidak tepat porsi. Porsi yang tidak tepat sebanyak 36% nasi, 72% bubur nasi, dan 90% pada bubur saring.

Menurut penelitian Ambarwati (2016) besar porsi seringkali menjadi hal yang salah saat menyajikan makanan, terutama dalam pemorsian makanan. Oleh sebab itu sangat diperlukan

observasi untuk melihat kesesuaian standar porsi yang ditetapkan, begitu juga standar porsi pada pasien dirumah sakit utamanya pasien yang menderita penyakit diabetes mellitus.

Dari penjelasan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Standar porsi nasi pada penderita Diabetes Mellitus di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang”

2. METODE

Jenis Penelitian yang di gunakan adalah observasional analitik dengan desain Cross Sectional. Penelitian dilakukan selama 1 bulan yaitu bulan Desember 2018 sampai dengan Januari 2019. di 9 RSUD Prof Dr W.Z Yohanes Kupang.

Populasi dalam penelitian ini seluruh penderita DM yang di rawat inap di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. Sampel penelitian ini adalah pasien yang baru masuk RS dan mendapat diet DM di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang sebanyak 7 orang

Data primer yang diambil yaitu data gambaran umum sampel/pasien yang diperoleh dari hasil wawancara langsung pada pasien dengan lembar kuisioner. Selain itu juga data besar porsi nasi yang disajikan oleh petugas Gizi RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang yang diperoleh dari hasil penimbangan berat nasi yang disajikan oleh petugas pemorsian. Sedangkan data sekunder meliputi data tentang gambaran umum Rumah Sakit yang diperoleh dari dokumen dan informasi dari pihak yang terkait di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang.

Data tentang karakteristik responden. Meliputi umur, tinggi badan, berat badan, status gizi, jenis kelamin, pekerjaan dan kebutuhan pasien yang diolah dengan menggunakan bantuan komputer/laptop. Data ketepatan porsi saji nasi yang diperoleh dengan membandingkan berat porsi saji dengan kebutuhan standar porsi diet pasien.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat yaitu dengan mendeskriptifkan variabel-variabel penelitian tentang data kesesuaian standar porsi saji nasi.

3. HASIL

Sampel penelitian ini adalah pasien yang baru masuk RS dan mendapat diet DM di RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang yang berjumlah 7 orang. Hal yang diamati pada penelitian ini adalah besar porsi nasi yang digunakan untuk makan malam selama satu hari.

a. Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Umur.

Kelompok Umur (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
40-49 Tahun	2	28,6
50-59 Tahun	2	28,6
60-69 Tahun	2	28,6
>70 Tahun	1	14,3
Total	7	100,0

(Sumber: Data primer, 2019)

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar berusia rentang 40-69 tahun, yakni sebanyak 86%, dan paling sedikit usia >70 tahun sebanyak 15%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	6	85,7
Perempuan	1	14,3
Total	7	100,0

(Sumber: Data primer, 2019)

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yakni sebanyak 85,7%, dengan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 14,3%.

b. Tinggi Badan dan Berat Badan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan (cm)	Jumlah (n)	Persentase (%)
155	3	42,9
160	1	14,3
162	2	28,6
164	1	14,3
Total	7	100,0

(Sumber: Data primer, 2019)

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan (Kg)	Jumlah (n)	Persentase (%)
40-49 kg	3	42,9
60-69 kg	1	14,3
>70 kg	3	42,9
Total	7	100,0

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	4	57,1
Normal	2	28,6
Obesitas	1	14,3
Total	7	100

(Sumber: Data primer, 2019)

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
PNS	1	14,3
Pensiunan PNS	1	14,3
Wiraswasta	3	42,9
Petani	1	14,3
Pensiunan BUMN	1	14,3
Total	7	100

(Sumber: Data primer, 2019)

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pekerjaan

Tingkat Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
2.087,59 kkal	1	14,3
1.948,32 kkal	1	14,3
1.900,8 kkal	1	14,3
1.859,76 kkal	1	14,3
1.783,65 kkal	1	14,3
1.702,57 kkal	1	14,3
1.450,43 kkal	1	14,3
Total	7	100

(Sumber: Data primer, 2019)

Berdasarkan Tabel 6. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berprofesi sebagai wiraswasta, yakni sebanyak 42,9%, sedangkan pekerjaan lain sebagai PNS, Pensiunan PNS, Petani, Pensiunan BUMN masing-masing sebanyak 14,3%.

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebutuhan Energi

Kebutuhan Gizi (Energi)	Jumlah (n)	Persentase (%)
2.087,59 kkal	1	14,3
1.948,32 kkal	1	14,3
1.900,8 kkal	1	14,3
1.859,76 kkal	1	14,3
1.783,65 kkal	1	14,3
1.702,57 kkal	1	14,3
1.450,43 kkal	1	14,3
Total	7	100

(Sumber: Data primer, 2019)

Berdasarkan Tabel 7. Menunjukkan bahwa kebutuhan zat gizi (energi) responden, paling tinggi adalah sebanyak 2.087,59 kkal, sedangkan paling rendah adalah 1.450,43 kkal.

Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Diet

Jenis diet	Jumlah (n)	Persentase (%)
DM 1500	1	14,3
DM 1700	2	28,6
DM 1900	3	42,9
DM 2100	1	14,3
Total	7	100,0

(Sumber: Data primer, 2019)

Berdasarkan Tabel 8. Menunjukkan bahwa jenis diet yang paling tinggi adalah jenis diet DM 1.900 yakni sebanyak 42,9%

c. Standar Porsi Diet DM Di Instalasi Gizi RSUD Prof Dr W. Z. Johannes Kupang

Standar porsi diet DM di Instalasi Gizi RSUD Prof Dr W. Z. Johannes Kupang diberikan kepada pasien diabetes mellitus dengan komplikasi atau tanpa komplikasi. Berikut standar porsi nasi untuk makan malam berdasarkan kebutuhan dapat dilihat pada tabel 9. dibawah ini.

Tabel 9. Standar Porsi Penyajian Nasi Berdasarkan Jenis Diet

Jenis Diet	Porsi Nasi	Tersaji	Ket
DM 1500	100 gr	154 gr	Tak sesuai
DM 1700	140 gr	154 gr	Sesuai
DM 1900	140 gr	154 gr	Sesuai
DM 2100	140 gr	154 gr	Sesuai

(Sumber: Data Primer, 2019)

Berdasarkan Tabel 9. diatas menunjukan bahwa porsi nasi yang disajikan dapat dikategorikan sudah sesuai dengan besar porsi yang ditetapkan, walaupun tidak tepat sama dengan standar yang ditetapkan.

4. PEMBAHASAN

Porsi Yang Disajikan

Pemorsian menu makanan adalah suatu proses atau cara mencetak makanan sesuai dengan standar porsi yang telah ditentukan. Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam jumlah bersih pada setiap hidangan. Dalam penyelenggaraan makanan di rumah sakit, diperlukan adanya standar porsi untuk setiap hidangan, sehingga macam dan jumlah hidangan menjadi jelas (7).

Pemorsian makan untuk pasien DM yang disajikan di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang dilakukan dengan

menggunakan Ukuran Rumah Tangga yaitu dengan menggunakan cup.

Ketepatan Standar Porsi

Ketepatan standar porsi nasi untuk makan malam pasien DM di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang ditentukan dengan membandingkan standar porsi nasi berdasarkan kebutuhan pasien dengan besar porsi yang disajikan. Untuk menentukan besar porsi yang disajikan dilakukan dengan cara penimbangan berat nasi yang disajikan. Data ketepatan porsi nasi pasien DM dapat dilihat pada Tabel 10. berikut:

Tabel 10. Ketepatan Standar Porsi

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tdk sesuai	1	14,3
Sesuai	6	85,7
Total	7	100

(Sumber: Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan standar porsi makan di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang sebagian besar sudah sesuai (85,7%) yaitu 6 dari 7 sampel.

Standar Porsi

Dalam penyelenggaraan makanan orang banyak, diperlukan adanya standar porsi untuk setiap hidangan, sehingga macam dan jumlah hidangan menjadi jelas. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan, Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (8). Standar porsi nasi untuk makan malam yang telah ditetapkan di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang yaitu DM 1500 kkal dengan berat nasi 100 gr, DM 1700 kkal, DM 1900 kkal, DM 2100 kkal dengan berat nasi 140 gr.

Ketepatan Standar Porsi Nasi

Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan, Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ini ketepatan standar porsi nasi yang peneliti lakukan menunjukan bahwa sebagian besar sudah sesuai (85,7%) yaitu 6 dari 7 sampel. Ketepatan standar

porsi nasi dapat disimpulkan bahwa nasi dari hasil penimbangan selama satu hari penimbangan makanan tergolong sesuai, dikarenakan hanya 14,3% yaitu 1 dari 7 sampe yang tidak sesuai antara besar porsi yang disajikan dengan kebutuhan pasien.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Standar porsi nasi untuk makan malam yang telah ditetapkan di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang yaitu DM 1500 kkal dengan berat nasi 100 gr, DM 1700 kkal, DM 1900 kkal, DM 2100 kkal dengan berat nasi 140 gr.

Ketepatan standar porsi nasi di Instalasi Gizi RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang dapat disimpulkan bahwa nasi dari hasil penimbangan selama satu hari penimbangan makanan tergolong sudah sesuai yaitu 85,7%.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang dan Direktur RSUD Prof Dr W.Z Yohanes Kupang yang telah memberikan izin untuk penelitian dan juga semua pihak yang sudah membantu kelancaran penelitian ini.

7. REFERENSI

- (1) Suiroaka, Ip. 2012. Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika
- (2) Tandra, H. 2013. Life Healthy with Diabetes Mengapa dan Bagaimana. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- (3) World Health Organization. Diabetes. http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/en/ (accessed 4 February 2013).
- (4) Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangann Kesehatan Kementerian Republik Indonesia. Jakarta.
- (5) Ambarwati, R. 2016. Laporan Praktik Kuliah Lapangan (PKL) Menetapkan Standar RS dan Perhitungan Kebutuhan Bahan Makanan RSUD Panembahan Senopati Bantul. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi.
- (6) Linder, M. C. 2011. Biokimia nutrisi dan metabolisme. Jakarta: UI Press.

- (7) Sugiarti, L. S. D. 2018. Gambaran Kesesuaian Standar Porsi Makan Rumah Sakit Dengan Besar Porsi Yang Disajikan Pada Diet Diabetes Melitus Tipe 2 Di Instalasi Gizi Rsud Bahteramas. Politeknik Kesehatan Kendari. Skripsi.
- (8) Crisyanti, R. N. 2016. Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu dan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen. Universitas Muhammadiyah Semarang. Skripsi.
- (9) Wadyomukti, R. A. 2017. Hubungan Karakteristik Tenaga Pemorsi dan Alat Pemorsian Dengan Ketepatan Pemorsian Makanan Pokok Berdasarkan Standar Porsi Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan. Skripsi.