

Pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Danau Indah Kecamatan Cikarang Barat Kab. Bekasi

Diet with the incidence of type 2 diabetes mellitus at the Danau Indah Health Center, West Cikarang District, Kab. Bekasi

Helmalia Husnul Hotimah^{1*}, Yana Setiawan¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman, Indonesia

*Correspondence: Helmalia Husnul Hotimah. Address: Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Medika Suherman, Indonesia. Email: helmaliahusnulhotimah@gmail.com

Responsible Editor: Suratun, S.Kep., Ns., M.Kep

Received: 2 Desember 2022 ◦ Revised: 8 Desember 2022 ◦ Accepted: 13 Desember 2022

ABSTRACT

Introduction: Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic and chronic diseases characterized by hyperglycemia. At the Danau Indah Health Center, in the last three months, there were 120 patients with diabetes mellitus. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of type 2 diabetes mellitus.

Methods: This type of research used observational analytic with a cross sectional design, the population in this study was 30 people and the sample used a total sampling technique where the sample size was the same as the population. The instruments used are questionnaires and GDS measurement observation sheets. Analysis of the data used in this study was the chi-square test.

Results: The results of data processing using chi-square showed that the value of $p = 0.023 < 0.005$. So it can be concluded statistically that there is a relationship between diet and the incidence of type 2 diabetes mellitus, with an OR value of 9.750 and (95% CI = 1-592 – 59.695).

Conclusions: As a patient at the Danau Indah Health Center, he had a poor diet. It is hoped that you can take regular precautions and implement a healthy lifestyle by maintaining a healthy diet and regularly checking blood sugar to keep it normal.

ABSTRAK

Pendahuluan: Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu kelompok penyakit metabolik dan kronis ditandai dengan hiperglikemia. Di Puskesmas Danau Indah di lihat dari tiga bulan terakhir pasien diabetes melitus berjumlah 120 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan observasional analitik yang dengan rancangan cross sectional, populasi pada penelitian ini adalah 30 orang dan sampelnya menggunakan teknik total sampling dimana besar sampel sama dengan populasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan lembar obeservasi pengukuran GDS. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi-square.

Hasil: Hasil pengolahan data menggunakan chi-square menunjukkan bahwa nilai $p = 0.023 < \alpha 0.005$. Maka dapat diambil kesimpulan secara statistik bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2, dengan nilai OR 9.750 dan (95% CI = 1-592 – 59.695). Sebagai pasien di Puskesmas Danau Indah memiliki pola makan kurang baik

Kesimpulan: Diharapkan dapat melakukan pencegahan secara teratur dan menerapkan Gaya hidup yang sehat dengan Cara menjaga pola makan dan rutin mengecek gula darah agar tetap normal.

Kata Kunci: diabetes; pola makan

Pendahuluan

Diabetes (DM) adalah sekelompok penyakit metabolik dan kronis, ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, Tindakan insulin, atau keduanya, membutuhkan perawatan medis dan pendidikan Manajemen diri untuk menghindari komplikasi jangka panjang yang akut Asosiasi Diabetes Amerika (ADA). Diabetes juga dikenal sebagai gangguan metabolisme kronis di mana pankreas tidak menghasilkan sejumlah kecil insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkannya secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan gula darah. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) (Ritonga, 2020).

Menurut WHO (2016) Sekitar 422 juta orang dewasa di Dunia menderita diabetes melitus (DM) dan diperkirakan Akan terus meningkat. International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan prevalensi diabetes pada tahun 2019 menjadi 9% pada wanita dan 9,65% pada pria. Prevalensi diperkirakan akan terus meningkat seiring bertambahnya usia penduduk sekitar 19,9% atau dari menjadi 111,2 juta orang berusia 65 hingga 79 tahun.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) Prevalensi DM di Indonesia berada di posisi ketujuh dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 10,9 juta. Kejadian DM tertinggi berada di provinsi DKI Jakarta sebesar 3,4%, sedangkan prevalensi DM terendah berada di Provinsi NTT yaitu sebesar 0,9%.

Prevalensi Diabetes Melitus di Jawa Barat naik dari 1,3% menjadi 1,7% (Kemenkes RI 2018). Gaya hidup, pola makan, stress, pola aktivitas serta kebiasaan merokok bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi ataupun diabetes melitus pada seseorang (Nurdiana, 2020). Sedangkan Di kabupaten Bekasi penderita Diabetes Melitus laki-laki maupun perempuan tahun 2020 berjumlah 242.169 orang, sedangkan yang sudah mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar diperkirakan 9,32% setara dengan 22.573 orang.

Perencanaan diet adalah indikator kunci keberhasilan manajemen DM. Perencanaan makan digunakan untuk membantu pasien menyesuaikan kebiasaan makan mereka untuk mengontrol kadar gula darah, lemak, dan tekanan darah. Perencanaan makan pada pasien DM sangat penting. Hal ini bertujuan untuk mengatur jumlah kalori dan karbohidrat yang dikonsumsi setiap hari. Rencana tersebut berusaha untuk memenuhi kebutuhan pasien dengan mengikuti instruksi 3J (Jumlah, Jadwal dan Jenis).

Pola makan yang sering di konsumsi masyarakat secara berlebihan yaitu tak lain seperti lemak, garam dan gula, dan juga sering nya mengkonsumsi makanan instan yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah menjadi meningkat. kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji seperti makanan dan minuman dengan kandungan gula yang tinggi telah menjadi gaya hidup masyarakat modern saat ini, sehingga menimbulkan penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat (Dafriani, 2018).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Puskesmas Danau Indah didapatkan bahwa Di Lihat dari tiga bulan terakhir terhitung mulai dari bulan febuari sampai mei 2022 pasien diabetes melitus berjumlah 120 orang dengan jumlah perbulannya yaitu febuari berjumlah 29 orang, maret 31 orang, april 35 orang, mei 25 orang.

Hasil observasi kepada masyarakat setempat DM yang terjadi bukan karena genetic melainkan karena gaya hidup yang kurang sehat. Salah satunya pola makan, kebiasaan masyarakat sering melewati jadwal makan, tidak memperhatikan jenis dan jumlah makanannya

Metode

Penelitian ini dilakukan di puskesmas danau indah cikarang barat. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, populasi dalam penelitian ini 30 orang. Sampel penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Danau Indah dengan menggunakan *total sampling*. Instrument peneliian ini menggunakan kuesioner dan lembar

observasi. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan Bivariat berupa Chi-Square dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$.

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Puskesmas Danau Indah Tahun 2022 (n=30).

Karakteristik	n	%
Perempuan	24	80
Laki laki	6	20
27-40	9	30
41-50	9	30
51-70	12	40
Pola makan Baik	15	50
Pola makan Kurang baik	15	50
DM tinggi	19	63,3
DM rendah	11	36,7

Berdasarkan tabel 1 dari 30 responden menunjukkan jenis kelamin pada penelitian ini sebagian besar pada perempuan 24 orang atau 80%, dan paling sedikit pada laki laki 6 orang atau 20%. Tingkat usia sebagian besar terjadi pada usia 51-70 tahun sebesar 12 orang atau 40% dan jumlah paling sedikit pada usia 27-40 dan 41-50 sebanyak 9 orang atau 30%. Pola makan sebagian besar memiliki nilai yang sama yaitu 15 orang atau 50%. Pada kejadian DM sebagian besar memiliki DM tinggi sebesar 19 orang atau 63,3% dan paling sedikit dm rendah 11 orang atau 36,7%.

Tabel 2. Hubungan pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Danau Indah Tahun 2022 (n=30).

Pola Makan	Kejadian DM				Total	
	DM Rendah		DM Tinggi			
	n	%	n	%	n	%
Baik	9	60.0	6	40.0	15	100
Kurang baik	2	13.3	13	86.7	15	100

p-value = 0,023

p-value = 0,023

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan baik sebagian besar memiliki gula darah Rendah sebanyak 9 orang (60%) lebih besar dibandingkan

pada gula darah tinggi sebanyak 6 orang (40%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang baik sebagian besar memiliki gula darah tinggi sebanyak 13 orang (68,7%) lebih besar dibandingkan gula darah rendah sebanyak 2 orang (13,3%). Hasil pengolahan data menggunakan chi-square menunjukkan bahwa nilai $p= 0.023 < \alpha 0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan secara statistic bahwa ada hubungan antara pola makan dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2, dengan nilai OR 9.750 dan (95% CI = 1-592 – 59.695). sehingga responden dengan pola makan kurang baik memiliki resiko 9.750 kali lebih besar untuk meningkatkan penyakit diabetes melitus tipe 2 lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.

Pembahasan

Diet adalah serangkaian informasi yang memberikan wawasan tentang jenis, jumlah, dan bahkan makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari dan merupakan karakteristik sekelompok orang. pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti ekonomi, social budaya, pendidikan, lingkungan dan kebiasaan makan. berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner, bahwa makanan tinggi karbohidrat seperti nasi dan makanan manis kebiasaan pola makan seperti jenis dan jumlah makanan, serta gaya hidup dalam memilih jenis diet merupakan salah satu faktor penyebab diabetes. Perubahan pola makan terkait dengan konsumsi makanan didorong oleh peningkatan sektor pendapatan (ekonomi), beban kerja yang berat, dan promosi makanan ala Barat yang trending, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi, akhirnya badan akan berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat dan rendah zat gizi mikro (Timah, 2019).

Tidak selamanya penderita diabetes mengalami gula darah tinggi tetapi penderita diabetes juga dapat mengalami atau beresiko gula darah rendah atau bahkan mengalami hipoglikemia. Hipoglikemia adalah keadaan penurunan kadar glukosa darah dengan atau tanpa disertai gejala kegagalan otonom dan

neurasthenia. Hipoglikemia ditandai dengan penurunan kadar gula darah; 70 mg/dl (andlt; .0mmol/L) dengan adanya atau adanya triad Whipple, yaitu ada gejala Hipoglikemia, seperti gula darah rendah, gejalanya berkurang saat pengobatan. Hipoglikemia sering terjadi pada penderita diabetes tipe 1 diikuti oleh pasien diabetes tipe 2 yang diobati dengan insulin dan sulfonilurea. Hipoglikemia adalah efek samping insulin dan sulfonilurea yang paling umum dalam pengobatan DM, karena mekanisme kerjanya adalah mencegah peningkatan gula darah, bukan penurunannya. . Risiko hipoglikemia berat berhubungan dengan penggunaan insulin atau sulfonilurea dan glinida, perubahan dosis obat, dan perubahan gaya hidup/aktivitas yang drastis. (Rusdi, 2020).

Tidak hanya dilihat dari pola makan saja seseorang bisa terkena diabetes melainkan dari factor aktifitas fisik seperti kurang nya gerak atau olahraga dan gaya hidup yang kurang baik. Asupan nutrisi merupakan faktor yang penting dalam timbulnya DM. Gaya hidup yang kurang baik merupakan faktor yang meningkatkan prevalensi DM. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian stefanus timah tahun (2019) didapatkan hasil uji chi square diperoleh nilai $p= 0,004 < \alpha=0,05$ sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus.

Frekuensi makan pada setiap orang berbeda-beda. Pada kondisi normal setiap orang diharuskan makan 3 kali sehari. Seseorang yang tidak mampu mengatur pola makan dalam makanan sehari hari akan lebih mudah terkena penyakit dibandingkan dengan yang berhati hati dalam mengkonsumsi makanan Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kekurangan gizi atau kelebihan berat badan. Kedua hal ini dapat meningkatkan risiko Anda terkena diabetes. Gizi buruk (malnutrisi) dapat mengganggu fungsi pankreas dan menyebabkan gangguan sekresi insulin. Meskipun kelebihan berat badan dapat menyebabkan gangguan kerja insulin (Suiraoaka dalam Suryanti, 2021) hal ini sejalan dengan

penelitian suryati dan dkk. Dengan hasil Berdasarkan pola makan responden terlihat bahwa dari 46 responden dengan pola makan normal, terdapat 23 responden (35,9%) yang menderita DM dan 23 responden (35,9%) yang tidak menderita DM.

Berdasarkan analisis peneliti, ada hubungan antara pola makan dengan diabetes karena konsumsinya tinggi karbohidrat, lemak dan gula. Karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar gula darah. Sebaiknya penderita diabetes banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi serat karena Serat mampu menunda pengosongan lambung dan menghambat pencampuran isi saluran cerna dengan enzim-enzim pencernaan sehingga mengurangi penyerapan makanan di usus bagian proksimal dengan cara memiliki kemampuan menahan air yang tinggi dan membentuk cairan kental dalam saluran cerna. Serat memiliki kemampuan untuk memperlambat penyerapan glukosa dan lemak dengan meningkatkan viskositas tinja, yang secara tidak langsung mengurangi laju difusi, sehingga mengurangi glukosa darah, lipid dan kolesterol (Sulistiyani dalam Anggara & Erlina, 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa sebagian besar 15 orang atau 50% di Puskesmas Danau Indah memiliki pola makan kurang baik. Sebagian besar 19 orang atau 63,3% responden dengan gula darah tinggi di Puskesmas Danau Indah. Ada hubungan yang signifikan pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Danau Indah dengan nilai (p-value 0,023) dan OR 9.750 95% CI (1.592-59.695). Responden yang menderita DM atau tidak sebaiknya selalu menjaga pola makan yang baik seperti makan tepat waktu dan diperhatikan kandungan karbohidrat atau makanan yang bisa menaikkan kadar gula darah melebihi batas normal, Dan diharapkan untuk yang menderita DM agar selalu rutin melakukan pengecekan gula darah agar gula darah tetap normal.

Referensi

- Anggara, & Erlina, Y. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Apel Romebeauty Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Klub Senam DM Puskesmas Tambelang Kabupaten Bekasi. 02(01). Retrieved from <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/445>
- Dafriani, P. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 70. <https://doi.org/10.25077/njk.13.2.70-77.2017>
- Nurdiana, A. (2020). Deteksi dini penyakit hipertensi dan diabetes melitus pada komunitas industri di kabupaten karawang. *Universitas Singaperbangsa Karawang*, 2(1), 105–112.
- Ritonga, N. R. S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rsud Kabupaten Tapanuli Selatan. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rsud Kabupaten Tapanuli Selatan*, 4(1), 95–100.
- Rusdi, M. S. (2020). Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 2(2), 83–90.
- Timah, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 209–213. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i3.235>.