

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern dengan banyak pilihan menu makanan dan cara hidup yang kurang sehat yang semakin menyebar keseluruh lapisan masyarakat, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degenerative. Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit degenerative tersebut. Gaya hidup di perkotaan dengan pola makan yang tinggi lemak, garam, dan gula, keseringan menghadiri resepsi/pesta, mengakibatkan masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan, selain itu pola makan makanan yang serba instan saat ini memang sangat digemari oleh sebagian masyarakat, seperti gorengan jenis makanan mudah meriah dan mudah di dapat karena banyak dijual dipinggir jalan ini rasanya memang enak, tetapi mengakibatkan peningkatan kadar gula darah (Frandy at all, 2013).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kelainan metabolisme yang disebabkan kurangnya hormon insulin. Hormon insulin dihasilkan oleh sekelompok sel beta di kelenjar pancreas dan sangat

berperan dalam pembentukan glukosa dalam sel tubuh. Kadar glukosa yang tinggi dalam tubuh tidak bisa diserap semua dan tidak mengalami metabolisme dalam sel. Akibatnya, seseorang akan kekurangan energy, sehingga mudah lelah dan berat badan terus menurun. Kadar glukosa yang berlebih tersebut dikeluarkan melalui ginjal dan dikeluarkan bersama urine. Gula memiliki sifat menarik air sehingga menyebabkan seseorang banyak mengeluarkan urine dan selalu merasa haus (Mirza, 2015).

Pola makan yang salah seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang akan berdampak buruk. Bahkan, kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat. Salah satu akibat pola makan yang salah adalah penyakit Diabetes Melitus dan penyakit lainnya seperti hiperkolesterolomia, penyakit kanker, penyakit dan beberapa penyakit kardiovaskular. Bahkan dilaporkan bahwa kematian dini dari penyakit-penyakit diatas 50% diantaranya karena pola makan yang salah (Yusuf at all, 2016).

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

Prevelensi Diabetes Melitus di Indonesia meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun 1983 prevelensi DM di Indonesia adalah 1,63%, meningkat 5,7% pada tahun 2007 dan diperkirakan akan 6,0% pada tahun 2030 atau sama dengan 8,5 juta di tahun 2013 dan akan 14,1 juta pasien pada 2035. Dari hasil prevelensi tersebut Indonesia masuk kedalam Negara urutan 10 teratas tentang penyakit Diabetes Melitus. Komplikasi terbesar Diabetes Melitus di Indonesia adalah neuropati (13%-78%), mikrovaskular komplikasi (16%-53%) dan DFU (7,3%-24%). (Yusuf dkk, 2016)

Menurut estimasi data WHO maupun IDF (*Internasional Diabetes Federation*), memaparkan data angka kasus Diabetes di Indonesia berdasarkan hasil survey tahun 2008 menempati urutan ke empat tertinggi di dunia setelah China, India dan Amerika, yaitu 8,4 juta jiwa dan diperkirakan jumlahnya melebihi 21 juta jiwa pada tahun 2015 mendatang. Dalam profil Kesehatan Indonesia tahun 2005, Diabetes Melitus berada pada urutan ke enam dari 10 penyakit utama pada pasien rawat jalan di rumah

sakit di Indonesia. Antara berbagai propinsi yang ada di Indonesia , Jawa Tengah memiliki prevelensi DM yang cukup tinggi. Berdasarkan laporan program yang berasal dari rumah sakit dan puskesmas di Jawa Tengah tahun 2010, kasus DM secara keseluruhan sebanyak 208.319. Kasus tersebut dibagi dua yaitu kasus DM yang tidak tergantung insulin sebanyak 182.172 dan kasus DM yang tergantung insulin sebanyak 26.147. Kasus tertinggi untuk DM tidak tergantung insulin adalah Kota Semarang yaitu sebesar 25.129 kasus (14,66%) di bandingkan dengan jumlah keseluruhan Diabetes Melitus di Kabupaten atau kota lain Jawa tengah, (Departemen Kesehatan RI, 2011).

Jumlah Penderita Diabetes Melitus Di Kalimantan Selatan khususnya Banjarmasin pada tahun 2015 adalah sebanyak 21.244 dan terbanyak dari penderita berjenis kelamin perempuan dengan kisaran umur terbanyak 45-54 tahun. Dari angka tersebut terbagi dalam 2 kategori yaitu pada kunjungan pertama yaitu sebanyak 4.607 dan kunjungan kasus lama yaitu sebanyak 16637 dan total kematian dari angka kejadian yaitu 31 orang pada tahun 2015. Dari survey

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

berbagai puskesmas yang berada di Banjarmasin, Puskesmas Pekauman menempati urutan pertama terbanyak dengan jumlah penderita Diabetes Melitus terbanyak yaitu 2131 pada tahun 2015, (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2015).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Survey analitik adalah survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kejadian itu terjadi (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah penderita penyakit Diabetes Melitus dan yang tidak menderita diabetes melitus di Puskesmas Pekauman Banjarmasin berjumlah 30 responden.

HASIL

Penelitian yang dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 30 orang mengenai Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman, didapatkan hasil gambaran umum mengenai objek

penelitian yang tersaji dalam tabel-tabel berikut:

1. Karakteristik

a. Umur

Karakteristik umur responden yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tersaji dalam tabel 1

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20-40 tahun	3	10,0
>40-80 tahun	27	90,0
Jumlah	30	100,0

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden umur kategori >40-80 tahun sebanyak 27 orang (90%). Umur sangat berpengaruh karena pada umur yang memasuki lebih dari 35 tahun fungsi dari kerja organ-organ mulai menurun dan rentang terpapar penyakit.

b. Jenis Kelamin

Karakteristik jenis kelamin responden yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tersaji dalam tabel 2

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Jumlah	30	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa yang paling besar responden kategori perempuan sebanyak 17 orang (56,7%).

c. Pendidikan

Karakteristik pendidikan responden yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tersaji dalam tabel 3

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	3	5,8 %
SMP	13	47 %
SMA	12	42 %
Sarjana	2	5,2 %
Jumlah	30	100

Tabel 3 tersebut menunjukan bahwa sebagian besar responden katagori SMP sebanyak 13 orang (47%) dimana terdapat 9 orang mengalami DM dan 4 tidak DM. Kategori SMA sebanyak 12 orang

(42%) dimana terdpat 8 responden yang mengalami DM dan 4 tidak DM. Kategori SD sebanyak 3 orang (5,8%) dimana 2 orang mengalami DM dan 1 tidak DM. Responden dengan katagori Sarjana sebanyak 2 orang (5,2%) dimana 2 orang tersebut mengalami DM.

2. Uji Analisis Data Univariat

a. Pola Makan

Gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tersaji dalam tabel 4.4:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	13	43,3
Kurang Baik	17	56,7
Total	30	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kategori pola makan tidak baik sebanyak 17 orang (56,7%).

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

b. Diabetes Melitus

Gambaran kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tersaji dalam tabel 5:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Diabetes Melitus

Diabetes Melitus	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Diabetes Melitus	11	36,7
Diabetes Melitus	19	63,3
Total	30	100,0

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami Diabetes Melitus sebanyak 19 orang (63,3%). Dan 11 (36,7%) orang bukan pasien diabetes melitus. 19 orang dari pasien diabetes mellitus terbanyak yaitu mengalami diabetes melitus tipe II dimana 15 orang mengalami diabetes tipe II dan 4 orang mengalami tipe I.

3. Uji Analisis Data Bivariat

Hasil penelitian yang diperoleh kemudian dianalisa menggunakan uji analisa *Chi Square* maka diperoleh hasil yang tersaji berdasarkan kategori berikut:

Hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus pada penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman berdasarkan hasil penelitian tersaji dalam table 6 Tabel 6 Hubungan Umur Dengan Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Responden (Penderita) Dengan Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman.

Pola Makan	Diabetes Melitus				n	%
	Tidak DM		DM			
	n	%	n	%		
Baik	11	84,6	2	15,4	13	100
Tidak Baik	0	0	17	100	17	100
Jumlah	11	36,7	19	63,3	30	100

p=0,000 (< α =0,05)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden pola makan tidak baik dengan Diabetes Melitus sebanyak 17 orang (100%). Hasil analisis dengan uji *Chi Square* diperoleh hasil bahwa nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ atau dapat dikatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus pada penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden tentang hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Pola Makan

Sebagian besar responden kategori pola makan tidak baik sebanyak 17 orang (56,7%). Pola Makan dan Diet Diabetes Melitus dapat mempengaruhi kestabilan kadar gula darah seseorang, jika pengendalian diabetes buruk maka kemungkinan kadar gula darah pun akan tinggi atau tidak terkontrol begitupun sebaliknya, jika pengendalian diabetes dilakukan dengan baik maka kadar gula akan terkontrol atau mendekati kadar gula yang normal.

2. Diabetes Melitus

Hasil penelitian mengenai Diabetes Melitus menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita Diabetes Melitus sebanyak 19 orang (63,3%). Tingginya angka kejadian Diabetes Melitus diakibatkan oleh pola makan, gaya hidup serta adanya faktor pendukung lain seperti keturunan dan riwayat

penyakit Diabetes Melitus terdahulu yang mengakibatkan responden mengalami Diabetes Melitus.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kisaran umur >40-80 tahun mempunyai riwayat diabetes melitus. Karena pada usia ini pengeluaran insulin oleh pankreas semakin berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Fitri dan Yekti (2012) yang meneliti tentang faktor yang mempengaruhi kejadian diabetes melitus di Puskesmas Sidoarjo. Pada negara berkembang mayoritas penderita Diabetes Melitus berada pada usia 45 sampai 64 tahun. Karena pada usia ini jumlah sel beta produktif semakin berkurang dengan bertambahnya usia (Arisman, 2011).

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman Banjarmasin

Sebagian besar responden pola makan tidak baik dengan Diabetes Melitus sebanyak 17 orang (100%). Hasil analisis dengan uji *Chi Square* diperoleh hasil bahwa nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ atau dapat dikatakan

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus pada penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Pekauman. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki responden mengenai penyakit Diabetes Melitus sehingga tidak mampunya responden mengontrol kadar gula darah dan mengakibatkan kadar gula darah menjadi tinggi.

Dalam penelitian ini banyak responden yang kurang mengetahui tentang pentingnya diet diabetes melitus dan lebih memilih mengikuti kebiasaan dari pada menuruti diet yang dianjurkan oleh petugas kesehatan. Sehingga angka kejadian diabetes melitus terus bertambah. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus di Puskesmas Pekauman.

Notoadmojo (2012), menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi Diabetes Melitus bisa didapatkan melalui edukasi Diabetes Melitus. Edukasi Diabetes Melitus merupakan salah satu bentuk empat

pilar penatalaksanaan Diabetes Melitus yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai Diabetes Melitus agar dapat meningkatkan kemampuan responden dalam mengelola penyakitnya. Informasi minimal diberikan setelah diagnosis ditegakkan, mencakup pengetahuan dasar tentang diabetes, penatalaksanaan Diabetes Melitus, pemantauan mandiri kadar gula darah, sebab-sebab tingginya kadar gula darah dan lain-lain.

Kelompok responden dengan pengetahuan baik, kadar glukosa darahnya cenderung lebih terkendali dibanding dengan kelompok responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil kajian yang lebih mendalam dengan beberapa responden diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang Diabetes Melitus ternyata memiliki pemahaman yang kurang baik mengenai Diabetes Melitus.

Setiap penderita Diabetes Melitus perlu mendapatkan informasi minimal yang diberikan setelah diagnosis ditegakkan,

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

mencakup pengetahuan dasar tentang diabetes melitus, pemantauan mandiri, sebab-sebab tingginya kadar glukosa darah, obat hipoglikemia oral, perencanaan makan, pemeliharaan kaki, kegiatan jasmani, pengaturan pada saat sakit, dan komplikasi. Penyampaian informasi tersebut perlu dilakukan secara bertahap. Harus dihindari informasi yang terlalu sedikit atau terlalu banyak dalam waktu yang singkat. Faktor yang perlu diperhatikan adalah kondisi penderita Diabetes Melitus, baik kondisi fisik dalam hal ini beratnya penyakit maupun kondisi psikologis, karena itu dalam pemberian penyuluhan kesehatan harus diamati secara terus-menerus oleh petugas kesehatan baik dokter maupun ahli gizi (Brunner dan Suddarth, 2015).

Suyono (2015) menyebutkan bahwa salah satu faktor resiko terhadap penyakit Diabetes Melitus yaitu seseorang yang berumur diatas 45 tahun dan ciri pada Diabetes Melitus Tipe 2, untuk itu dianjurkan bagi setiap orang yang berusia 45 tahun keatas untuk memeriksakan kadar glukosa darahnya. Walaupun

pada penelitian ini ditemukan 7 responden berusia < 45 tahun , hal ini dikarenakan ada faktor lain yaitu status gizi lebih sebanyak 4 orang. Selain itu, diduga ada riwayat Diabetes Melitus pada keluarga. Usia lebih muda terutama pada IMT> 23 kg/m² serta kebiasaan tidak aktif dan riwayat keluarga memiliki risiko untuk terkena Diabetes Melitus

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, peneliti banyak mendapat bantuan , bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari hati yang terdalam peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

Bapak Muhammad Basit, S.Kep., MM.,Ns selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan memberikan banyak bimbingannya dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Ibu Dede Mahdiyah, M.Si selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan memberikan banyak bimbingannya dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus

Bapak Ahmad Syahlani., S.Kep. Ns., MSN selaku Penguji yang banyak memberikan bimbingan, saran serta mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Puskesmas Pekauman Banjarmasin yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan informasi, waktu dan tempat yang diperlukan dalam pengolahan Karya Tulis Ilmiah ini.

Kedua orang tua dan saudara-saudaraku yang telah memberikan dukungan moril dan material sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.

Sahabat dan juga teman-teman seangkatan dan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

Akademi Kebidanan Sari Mulia. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Imiah*. Banjarmasin: Akademi Kebidanan Sari Mulia.

Arisman, 2011. *Obesitas, Diabetes Melitus, dan Dislipidemia*. Jakarta: EGC

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. 2016. *Angka Kejadian Diabetes*

Melitus di Wilayah Banjarmasin Tahun 2015/2016. Banjarmasin: Dinas Kesehatan.

Yusuf, S., Okuwa, M., Rassa, S., Lailatung, B., Thalib, A., Kasim, S., Sanada, H., Nakatani and Sugama, J. (2016). *Prevelance and Risk Factor of Diabetec Food Ulcers in a Regional Hospital, Eastern Indonesi*. *Open Journal of Nursing*, 6, 1-10. <http://dx.doi.org/10.4236/ojn.2016.61001>. Diakses pada tanggal 10 April 2016.

Sartika, S. Wenny. Supit. Franly. Onibala. (2013) *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe-2 Di Poli Interna Blu.RSUP*. PROF. DR R. D. Kandau Manado. *Ejournal Keperawata (e-Kp) Volume 1*. Agustus 2013. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/download>. Diakses tanggal 9 April 2016.

Maulana Mirza. 2015. *Mengenal Diabetes Melitus: Panduan Praktis Menangani Penyakit Kencing Manis*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus