

Identifikasi Pola Makan Komunitas Diabetes Melitus di Desa Kiringan

Supardi^{1*}

¹D3 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: tiosupardi@yahoo.com^{1*}

Abstract

Diabetes Mellitus is a disease that can attack various age, social and economic aspects which is characterized by increased blood sugar levels, namely plasma levels ≥ 200 mg/dl. This disease can be alleviated by improving diet. The recommended diet for DM sufferers is to pay attention to the 3Js, namely type, quantity, schedule. Foods with a high glycemic index, high fat and high salt can increase the risk of diabetes. The general aim of this research is to find out the description of the eating patterns of Diabetes Mellitus sufferers in Kiringan Village. The research method used here is a qualitative research design. This type of research is descriptive research which aims to identify explanations about the eating patterns of diabetes sufferers. The population in this study were all Diabetes Mellitus sufferers in Kiringan Village who visited the Majegan Community Health Center who suffered from Diabetes Mellitus. Researchers used a sampling technique whose number was appropriate to the existing population, namely 60 people. The research instrument uses the FFQ form. The results of this research showed that the diet of diabetes sufferers in Kiringan Village was mostly still poor, as many as 32 respondents (53.3%). The characteristics of community respondents in Kiringan Village show that the average age of diabetes sufferers is 51 years, the dominant gender is female, the education status of diabetes sufferers is more dominant in elementary school and the dominant job status is housewife. The diet of diabetes sufferers in Kiringan Village is mostly still poor.

Keyword: Diabetes Melitus, Diet

Abstrak

Diabetes Melitus adalah penyakit yang dapat menyerang berbagai aspek umur, sosial serta ekonomi yang ditandai dengan kadar gula darah meningkat, yaitu plasma sewaktu ≥ 200 mg/dl. Penyakit ini dapat diperingan dengan memperbaiki pola makan. Pola makan yang dianjurkan bagi penderita DM adalah dengan memperhatikan 3J yaitu jenis, jumlah, jadwal. Makanan dengan indeks glikemik tinggi, tinggi lemak, dan tinggi garam dapat meningkatkan risiko diabetes. Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus di Desa Kiringan. Metode penelitian yang digunakan disini adalah desain penelitian kualitatif, Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi penjelasan tentang pola makan penderita diabetes. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Diabetes Melitus di Desa Kiringan yang berkunjung di Puskesmas Majegan yang menderita Diabetes Melitus. Peneliti menggunakan tehnik sampling yang jumlahnya sesuai dengan populasi yang ada, yaitu sebanyak 60 orang. Instrument penelitian menggunakan form FFQ. hasil penelitian ini diperoleh bahwa Pola makan penderita Diabetes di Desa Kiringan sebagian besar masih buruk sebanyak 32 responden (53.3%). Karakteristik responden masyarakat di Desa Kiringan menunjukkan bahwa rerata usia penderita diabetes adalah 51 tahun, untuk jenis kelamin lebih dominan adalah perempuan, di status pendidikan lebih dominan pendidikan penderita diabetes adalah SD dan di status pekerjaan lebih dominan sebagai Ibu Rumah Tangga. Pola makan penderita Diabetes di Desa Kiringan sebagian besar masih buruk.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Pola Makan

1. Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit berbahaya yang dapat menyerang semua kalangan baik dalam segala lapisan umur maupun sosial serta ekonomi. Penyakit diabetes melitus bahkan dapat menyebabkan kematian. Secara umum, diabetes melitus terjadi karena beberapa faktor seperti faktor genetik, pengaruh lingkungan hingga gaya hidup yang salah yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi batas normal. Penyakit diabetes melitus jika dibiarkan dapat menyebabkan komplikasi kronis dan terjadi secara menahun [1]

Penyakit ini disebabkan karena pankreas yang tidak dapat memproduksi sama sekali atau hanya menghasilkan sedikit insulin sehingga tubuh kekurangan insulin dan menyebabkan kadar gula meningkat. Kepatuhan dalam menyeimbangkan pola makan, istirahat tidur, bekerja, dan olahraga merupakan perilaku hidup sehat yang harus ditaati pasien DM agar kadar gula darah tidak tinggi. Menjaga pola makan dan dukungan keluarga bisa mengurangi angka DM di Indonesia [2].

Penyakit diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia termasuk di Indonesia. Pada tahun 2016 diabetes menjadi penyebab utama kematian nomor 7 diseluruh dunia dan penderita diabetes mencapai 415 juta jiwa, telah diperkirakan pada tahun 2040 penderita diabetes meningkat menjadi 642 juta jiwa [3]. Jumlah penderita diabetes melitus di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 adalah sebanyak 652.822 orang dan yang mendapatkan pelayanan sebesar 83,1%[4].

Diabetes dapat membawa beberapa perubahan pada penderita, salah satunya adalah perubahan gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti banyak mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi dan tinggi karbohidrat, serta kurang serat dan nutrisi, serta kurang memperhatikan aktivitas fisik, merupakan faktor risiko awal terjadinya diabetes. Karena diabetes dapat berkembang perlahan, pasien sering mengalami perubahan seperti haus (polidipsia), sering lapar (polifagia), poliuria (poliuria), mata kabur, dan penurunan berat badan. Tidak disadari [5].

Pola makan yang dianjurkan bagi penderita DM adalah dengan memperhatikan 3] yaitu jenis, jumlah, pola makan, serta memberikan kalori yang tepat dan seimbang. Makanan dengan indeks glikemik tinggi, tinggi lemak, dan tinggi garam dapat meningkatkan risiko diabetes. Dikatakan bahwa jika Anda makan lebih dari yang Anda butuhkan dalam sehari, Anda akan makan terlalu banyak. Makan terlalu banyak setiap hari meningkatkan risiko diabetes. Jadwal makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan dan sering makan di tengah malam, dapat membahayakan kesehatan Anda [6].

Makanan yang dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah yang harus dihindari seperti sumber karbohidrat, madu, sirup, gula, roti, mie dan lain sebagainya. Makanan yang harus yang harus dikonsumsi oleh penderita DM adalah yang kaya serat, seperti buah-buahan dan sayuran[7]

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilaksanakan di Puskesmas Majegan pada tanggal 19 Februari 2022, terdapat 10 responden, dari 5 responden menyatakan mengetahui apa itu penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya, 3 responden menyatakan kurang mengetahui apa penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya, dan 2 responden lainnya menyatakan tidak mengetahui apa itu penyakit DM dan bagaimana cara mengontrol pola makannya. Hal ini disebabkan karena penderita makan secara berlebihan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan yang dikonsumsi, sehingga kadar GDSnya menjadi naik. Dari beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus".

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan disini adalah desain penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme yang menekankan pada suatu pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holistik, kompleks dan juga rinci. Peneliti menggunakan pendekatan naturalistik untuk memahami suatu fenomena tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Diabetes Melitus di Desa Kiringan yang berkunjung di Puskesmas Majegan yang menderita Diabetes Melitus sebanyak 60 penderita Diabetes Melitus. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi[8]. Peneliti menggunakan tehnik sampling yang jumlahnya sesuai dengan populasi yang ada, yaitu sebanyak 60 orang. Adapun kriteria dalam pemilihan sampel yaitu Kriteria inklusi : Bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi : Pasien yang sedang isolasi mandiri atau terpapar covid.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner Food Frequency Questionnaires (FFQ). FFQ yang digunakan pada penelitian ini adalah FFQ murni, Di dalam lembar FFQ berisi data nama bahan makanan yang dikonsumsi sangat sering serta terdapat 6 opsi untuk pilihan frekuensi makan.) Kuesioner pola makan tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas karena menggunakan instrument baku Food Frequency Questionnaire (FFQ).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa usia responden penderita Diabetes tertinggi adalah 83 tahun dan usia terendah responden penderita Diabetes adalah 20 tahun dengan rerata usia responden penderita diabetes adalah 51 tahun±11,109 tahun. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rerata Usia Penderita Diabetes Mellitus

Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
usia	60	20	83	51.6667	11,0911

Berdasarkan karakteristik, responden sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (60.0%), sedangkan jenis kelamin laki laki memiliki jumlah yang lebih sedikit yaitu sebanyak 24 responden (40.0%). Berdasarkan pendidikan responden penderita sebagian besar adalah tamat SD sebanyak 20 responden (33.3%), tamat SMP sebanyak 17 responden (28.3%), tamat SMA/SMK sebanyak 16 reponden (26.7%), dan tamat D3/S1 sebanyak 7 reponden (11.7%). Berdasarkan pekerjaan responden penderita Diabetes sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 29 responden (48.3%), buruh sebanyak 11 responden (18.3), swasta sebanyak 8 responden (13.3%), dan pensiunan sebanyak 6 responden (10.0%). Berdasarkan pola makan dapat diketahui bahwa sebagian besar pola makan penderita Diabetes masih buruk sebanyak 32 responden (53.3%) dan sebanyak 28 responden (46.7%) memiliki pola makan yang sudah baik. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	%
Jenis kelamin		
Laki Laki	24	40.0
Perempuan	36	60.0
Tingkat pendidikan		
SD	20	33.3
SMP	17	28.3
SMA	16	26.7
D3/S1	7	11.7
Jenis pekerjaan		
PNS	6	10.0
Swasta	8	13.3
Buruh	11	18.3
Pensiunan	6	10.0
Ibu Rumah Tangga	29	48.3
Pola Makan		
Baik	28	46.7
Buruk	32	53.3
Total	60	100.0

3.2. Pembahasan

Usia. Hasil penelitian diketahui bahwa penderita diabetes mellitus di Desa Kiringan menunjukkan bahwa usia responden penderita Diabetes tertinggi adalah 83 tahun dan usia terendah responden penderita Diabetes adalah 20 tahun dengan rerata usia responden penderita diabetes adalah 51± 11.109 tahun. Usia memiliki hubungan yang sangat erat kaitannya dengan kejadian kenaikan kadar glukosa darah, sehingga semakin meningkat usia maka prevalensi diabetes dan gangguan toleransi glukosa semakin tinggi. Selain itu pada individu yang berusia lebih tua terdapat penurunan aktivitas mitokondria di sel-sel otot sebesar 35 dan peningkatan kadar lemak di otot sebesar 30% sehingga memicu terjadinya resistensi insulin.

Jenis Kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus di Desa Kiringan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (60.0%), sedangkan jenis kelamin laki laki memiliki jumlah yang lebih sedikit yaitu sebanyak 24 responden (40.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus yang menemukan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden dengan persentase (46,34%) [2].

Pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus di Desa Kiringan pendidikan responden sebagian besar adalah tamat SD sebanyak 20 responden (33.3%), tamat SMP sebanyak 17 responden (28.3%), tamat SMA/SMK sebanyak 16 reponden (26.7%), dan tamat D3/S1 sebanyak 7 reponden (11.7%). Pendidikan dapat memberikan penilaian akan pentingnya tingkat kepatuhan, pengetahuan dan jadwal kontrol pasien Diabetes Mellitus. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka untuk menerima informasi, sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki pasien maka semakin tinggi tingkat kepatuhannya [9].

Pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus di Desa Kiringan pekerjaan responden sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 29 responden (48.3%), buruh sebanyak 11 responden (18.3), swasta sebanyak 8 responden (13.3%), dan pensiunan sebanyak 6 responden (10.0%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan hampir setengahnya responden adalah ibu rumah tangga (IRT) dan tidak bekerja. Hal ini terjadi karena kurangnya informasi dan banyaknya waktu yang tidak terpakai menyebabkan penyandang DM ini kurang aktivitas, kurang informasi dalam monitoring kadar gula darah dan banyak waktu luang diisi untuk tidur dan menonton televisi hingga menyebabkan obesitas. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian [10].

Pola makan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya akan dilakukan pembahasan untuk memeberikan gambaran yang lebih jelas mengenai gambaran pola makan penderita Diabetes Melitus di Desa Kiringan. Hasil penelitian dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan penderita Diabetes masih buruk sebanyak 32 responden (53.3%) dan sebanyak 28 responden (46.7%) memiliki pola makan yang sudah baik. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam, jumlah, bahkan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor ekonomi, sosial budaya, pendidikan, lingkungan, dan kebiasaan makan [11].

Diabetes melitus juga dapat dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama dalam mengontrol kadar gula darah [12]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa orang yang memiliki pola makan yang buruk dapat menderita diabetes mellitus. Makanan ini berpengaruh besar terhadap kerja pancreas. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita memiliki pola makan yang buruk sebanyak sebanyak 32 responden (53.3%).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Pola Makan Penderita Diabetes di Desa Kiringan Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten, maka dapat diambil kesimpulan: Karakteristik responden masyarakat di Desa Kiringan menunjukkan bahwa rerata usia penderita diabetes adalah 51 tahun, untuk jenis kelamin lebih dominan adalah perempuan sebanyak 36 responden (60.0%), di status pendidikan lebih dominan pendidikan penderita diabetes adalah SD sebanyak 20 responden (33,3%) dan di status pekerjaan lebih dominan sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 29 responden (48,3%). Pola makan penderita Diabetes di Desa Kiringan sebagian besar masih buruk sebanyak 32 responden (53.3%).

Daftar Pustaka

- [1] IDF, *People Living With Diabetes Mellitus*. 2019.
- [2] D. N. Susanti, S., & Bistara, "Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus," *J. Kesehat. Vokasional*, vol. 3, no. 1, 2018.
- [3] D. S. Pemudana, "Gambaran Self Care Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo," 2020.
- [4] B. P. S. J. Tengah, *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang, 2022.
- [5] W. H. Organization, "Classification Of Diabetes Mellitus," 2019.
- [6] R. C. Widiyoga, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Pada Penderita Terhadap Pengaturan Pola Makan Dan Physical Activity Di Klinik Griya Bromo Malang," 2020.
- [7] A. Rachmawati, M. A., . H., & Donastin, "Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Olahraga Yang Baik Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Rsi Jemursari," *Med. Heal. Sci. J.*, vol. 2, no. 1, 2018.
- [8] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi*, 1st ed. Bandung: ALFABETA, CV, 2020.
- [9] P. A.H, "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Anti Tuberkolosis Pada Pasien Tuberkolosis Paru Di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Periode Januari 2013 – Januari 2013," 2013.
- [10] G. Mongisidi, "Hubungan Antara Status Sosio-Ekonomi Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Interna Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado," 2014.
- [11] H. Sulistyoningsih, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Graha Ilmu, 2012.
- [12] Budhiati, "Hubungan Antara Kondisi Sosial Ekonomi, Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Tentang Pengelolaan Lingkungan Dengan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Di Kota Surakarta," *J. Pendidik. Ekon.*, vol. 3, no. 2, 2011.