BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes tipe 2 merupakan masalah dengan metabolisme tubuh yang membuat kadar gula darah tinggi. Hal ini bisa menyebabkan komplikasi seperti penyakit ginjal dan masalah mata. Penyakit ini dapat muncul pada siapa saja, biasanya lebih berisiko pada orang dewasa yang berusia 65 tahun ke atas dan bisa diatasi dengan baik melalui pola makan yang sehat dan olahraga. Penyakit ini sulit dideteksi karena tidak memiliki gejala atau hanya sedikit gejala pada tahap awal (Peer 2020).

Prevalensi Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 meningkat secara epidemiologis di seluruh dunia. Pola konsumsi karbohidrat sederhana dan pola konsumsi karbohidrat kompleks yang berlebih merupakan faktor resiko DM Tipe 2, yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah, sehingga akan mempengaruhi pengendalian DM Tipe 2 melalui pemeriksaan HbA1c (Hastuti et all 2020)

Data Internasional Diabetes Federation (IDN) tahun 2021 menyatakan bahwa lebih dari 90% individu yang menderita diabetes mengalami tipe 2. Diabetes melitus tipe 2 diperkirakan akan mempengaruhi 463 juta orang dewasa berusia 20-79 tahu, dengan perkiraan akan meningkat menjadi 578 juta orang pada tahun 2030 (IDF, 2021). Diabetes melitus tipe 2 mengalami peningkatan yang signifikan pada populasi di Asia, terutama pada beberapa negara dengan pertumbuhan ekonomi yang pesat (Simanullang, Lim, and Eyanoer 2020).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi diabetes melitus tipe 2 diindonesia yaitu 50,2%, dan menurut Provisi Bengkulu yaitu 49,1% (Indonesia 2018)

Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018 di Indonesia, 10,9% penduduk ≥15 tahun menderita Diabetes Melitus Tipe 2. Sebagian besar pasien ini juga mengalami komplikasi akut atau kronis. Diabetes melitus tipe 2 terkait dengan beberapa komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular yang berpotensi mengancam jiwa. Komplikasi tersebut meliputi gagal jantung, penyakit jantung koroner (PJK), dan penyakit ginjal kronis (PGK). Dampak dari komplikasi tersebut membuat diabetes memiliki resiko penurunan kualitas hidup dan beban ekonomi yang tinggi, menjadikannya sebagai penyakit kronis yang sulit ditangani (Soeatmadji et al. 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2023 mencatat 4.817 orang yang mempunyai penyakit diabetes melitus di Provinsi Bengkulu (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023). Sedangkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023 jumlah penderita diabetes melitus di Kota Bengkulu adalah 3.746 orang (Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu,2023).

Diabetes tipe 2 disebabkan oleh kurangnya insulin dari pankreas dan ketidak mampuan tubuh merespon insulin. Maka proses pelepasan dan mekanisme molekuler yang terlibat dalam membuat dan melepaskan insulin, serta tanggapan insulin yang diterima oleh jaringan harus seimbang. Jika tidak seimbang, akan mengganggu mekanisme tertentu yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan metabolik, yang akhirnya akan menyebabkan munculnya diabetes tipe 2 (Galicia-garcia et al. 2020).

Penyakit diabetes melitus berhubungan dengan tingginya konsumsi karbohidrat yang terkandung dalam golongan serealia maupun umbi-umbian. Berdasarkan laporan Studi Diet Total tahun 2019, tingkat konsumsi karbohidrat di Indonesia mencapai 97%. Sementara itu, konsumsi serat dari sayuran, buah-buahan, dan olahannya masih cukup rendah, yaitu 57,1 gram per orang per hari dan 33,5 gram per orang per hari (Osiana, Kusumayanti, and Cintari 2021).

Konsumsi karbohidrat memiliki hubungan dengan kadar glikosa darah. Konsumsi karbohidrat yang tinggi dan rendahnya reseptor insulin dapat meningkatkan kadar glukosa dalam pembuluh darah sebagai hasil dari metabolisme karbohidrat (Amalia, Teguh, and Adelina 2024)

Makanan yang mengandung tinggi serat bermanfaat bagi kasus diabetes karena serat dapat memperlambat pengosongan lambung, sehingga mampu memperlambat penyerapan gula oleh tubuh. Makanan tinggi serat dapat menimbulkan rasa kenyang lebih lama, sehingga kasus diabetes tidak mudah lapar. Itu sebabnya, konsumsi makanan berserat sangat aman dan bahkan dianjurkan bagi kasus Diabetes Mellitus (Osiana, Kusumayanti, and Cintari 2021).

Berdasarkan sebuah penelitian tingkat konsumsi serat pada kasus Diabetes Melitus Tipe 2 masih tergolong kurang. Serat yang di konsumsi yaitu 19,3 gram menurut (WHO), anjuran konsumsi serat bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang baik yaitu 25 gram/hari (Osiana, Kusumayanti, and Cintari 2021). Kurangnya konsumsi serat dapat berdampak pada kadar glukosa dalam darah pada kasus Diabetes Melitus.

Individu yang mempunyai pola makan buruk berisiko 3,8 lebih besar terkena DM dibandingkan yang mempunyai pola makan baik. Bila seseorang menjaga pola makan dengan baik seperti konsumsi rendah gula dan tinggi serat (lebih banyak makan buah dan sayuran), hal ini dapat memperkecil risiko menyandang DM T2. Kementerian Kesehatan RI juga menyebutkan bahwa konsumsi makanan yang tidak seimbang, tinggi gula, dan rendah serat juga merupakan faktor risiko DM (Murtiningsih, Pandelaki, and Sedli 2021).

Pengaturan pola makan disusun berdasarkan kebutuhan kalori serta kandungan karbohidrat dalam makanan yang tersedia. Sebuah penelitian yang mengkaji konsumsi serat yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner frekuensi makanan semi-kuantitatif pada responden pria penderita diabetes melitus tipe 2, menunjukan bahwa indeks glikemik (GI) berkaitan erat dengan konsumsi karbohidrat dan asupan serat dari sereal. Indeks glikemik yang rendah dikaitkan dengan tingginya konsumsi serat dalam sereal tersebut. Selain itu indeks glikemik yang rendah juga berhubungan dengan penurunan resiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 (Putra and Mahmudiono 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pra penelitian pada 10 responden diabetes melitus tipe 2 di dapatkan 10 responden (100%) di lihat pada pola konsumsi karbohidrat dan serat didapatkan 8 responden (80%) memiliki jenis makanan karbohidrat dan serat yang baik, dan didapatkan 2 responden (20%) memiliki jenis makanan karbohidrat yang tidak baik.

Dibeberapa puskesmas tahun 2025, dapatkan Penderita Diabetes Melitus Tipe terbanyak, di Puskesmas Sawah Lebar, Terbanyak ke 2 di Puskesmas Jembatan Kecil, dan terbanyak ke 3 di Puskesmas Penurunan. Data penderita

diabetes melitus tipe 2 yang ada di Puskesmas Sawah Lebar, yaitu sebanyak 211 penderita.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang "Gambaran Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Serat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025".

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Belum diketahuinya Pola Konsumsi Karbohidrat dan serat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pola Konsumsi Karbohidrat dan Serat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui Karakteristik pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas sawah lebar tahun 2025
2. Diketahui gambaran Pola Konsumsi Sumber Bahan Makanan Karbohidrat pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025.
3. Diketahuia gambaran pola konsumsi Sumber Bahan Makanan serat pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 Diwilayah Kerja Sawah Lebar Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui gambaran pola konsumsi karbohidrat dan serat pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas sawah lebar kota bengkulu tahun 2025 diperoleh manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna sebagai salah satu pengalaman dalam pengaplikasian ilmu dan penambahan pengetahuan tentang pola konsumsi karbohidrat dan lemak pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025.

1.4.2 Bagi Akademik

Penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan mengenai Gambaran pola konsumsi karbohidrat dan serat diabetes tipe 2 di wilayah kerja piskesmas sawah lebar tahun 2025, yang dapat dijadikan bahan referensi dan dikembangkan lebih lanjut oleh mahasiswa.

1.4.3 Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber bagi penelitian lain dan dapat digunakan sebagai pembanding bagi yang mempunyai kepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis.

1.4.3 Bagi Penderita

Memberikan informasi mengenai gambaran pola konsumsi karbohidrat dan serat pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2, yang dapat menjadi acuan dalam memperbaiki gaya hidup untuk pencegahan dan pengobatan yang lebih efektif

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama penelitian	Judul penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
1.	Ni Putu Wanda Osiana P, Dewi Kusumayanti, Lely Cintari	Gambaran tingkat konsumsi serat dan kadar glukosa darah kasus DM tipe 2 poli penyakit dalam di RSUD Wangaya denpasar	Kadar glukosa darah	Kadar serat pada penderita DM	Berdasarkan sebuah penelitian tingkat konsumsi serat pada kasus Diabetes Melitus Tipe 2 masih tergolong kurang. Serat yang di konsumsi yaitu 19,3 gram menurut (WHO), anjuran konsumsi serat bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang baik yaitu 25 gram/hari
2	Fauzi Dharma Putra1, Trias Mahmudiono	Gambaran tingkat konsumsi karbohidrat, lemak, dan dietery fiber dengan kadar gua darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2	Penelitian ini memakai semi quantitative food frequency questionnaire	Penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi karbohidrat ,lemak dan dietery fiber.	Terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi karbohidrat sederhana dengan kadar HbA1c ($p<0,001$). Terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi karbohidrat kompleks dengan kadar HbA1c ($p<0,001$). Mayoritas responden memiliki kontrol HbA1c yang buruk (70%). Konsumsi tinggi gula pasir dan nasi putih mendominasi pola makan responden