

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Suatu penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme disebut dengan Penyakit Tidak Menular (PTM). Setidaknya 70% kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, 2013 serta 2018 menunjukkan kecenderungan kenaikan kejadian PTM seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit sendi. Diabetes melitus adalah kelainan metabolik menahun yang disebabkan oleh tidak diproduksinya insulin oleh pankreas (hormon yang mengatur keseimbangan gula darah) atau ketidak mampuan tubuh untuk menggunakan insulin yang diproduksi oleh pankreas, sehingga mengakibatkan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia). Diabetes Melitus merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan glukosa darah puasa yaitu  $\geq 126$  mg/dL atau kadar glukosa darah 2 jam *post prandial* yaitu  $\geq 200$  mg/dL.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi kasus diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada usia  $\geq 15$  tahun adalah 2,0%. Di Provinsi Bali, sejumlah 52.251 orang penderita diabetes melitus telah mendapatkan pelayanan kesehatan dari 53.726 penderita diabetes melitus yang ada. Berdasarkan profil kesehatan Kota Denpasar tahun 2021 jumlah kasus penderita diabetes melitus di kota Denpasar terdapat 10.353 orang dengan jumlah penderita DM terbanyak terdapat pada Puskesmas I Denpasar Barat sejumlah 1498 orang.

Diabetes bisa memberikan pengaruh pada berbagai organ dalam tubuh dalam jangka waktu tertentu yang dikenal sebagai komplikasi. Komplikasi dari

diabetes dapat dikelompokkan menjadi komplikasi pembuluh darah kecil (mikrovaskuler) dan pembuluh darah besar (makrovaskuler). Yang tergolong ke dalam komplikasi mikrovaskuler meliputi kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati), serta kerusakan mata (retinopati). Sedangkan, yang termasuk ke dalam komplikasi makrovaskular meliputi penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer. Cedera yang sulit disembuhkan, gangrene, bahkan amputasi merupakan akibat dari penyakit pembuluh darah perifer (Rosyada dan Trihandini, 2013).

Keadaan Hiperglikemia ini bisa disebabkan oleh kekurangan insulin atau resistensi insulin. Salah satu akibat dari gaya hidup yang tidak seimbang antara pola makan dengan aktivitas fisik adalah terjadinya resistensi insulin yang merupakan penyebab dari diabetes tipe 2. Kebiasaan konsumsi makanan yang tinggi energi, tinggi lemak dan rendah serat menjadi salah satu penyebab penyakit diabetes selain karena kurangnya aktivitas fisik. Serat pangan diketahui memengaruhi penggunaan glukosa dalam tubuh. Untuk memenuhi asupan serat pangan bisa didapat dari produk nabati, termasuk sayur-sayuran dan buah-buahan (Nurohmi, 2017).

Penderita Diabetes Mellitus harus mempraktekkan dan memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan penatalaksanaan sesuai prinsip 3J meliputi jumlah konsumsi energi sesuai kebutuhan, mematuhi jadwal makan, dan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi supaya kadar gula darah tetap dalam keadaan normal. Berdasarkan Perkeni (2021) penderita diabetes sebaiknya mengonsumsi serat yang bersumber dari kacang-kacangan, buah-buahan dan sayur-sayuran serta sumber karbohidrat yang kaya serat. Disarankan untuk mengonsumsi serat sejumlah 20-35 gram per hari.

Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan untuk mencegah penyakit tidak menular minimal 400 gram per hari, terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Sayur dan buah mengandung serat asng tinggi. Pada penderita diabetes, serat memperlambat konversi karbohidrat menjadi gula, sehingga kenaikan gula darah terjadi secara perlahan dan dapat membantu mengatur gula darah. Selain itu, serat dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Milita, Handayani, dan Setiaji tahun 2018 di Indonesia, dari 50.185 responden yang tidak cukup makan buah dan sayur, 6,6% diantaranya menderita diabetes tipe 2. Dari 7.608 responden yang cukup makan buah dan sayur, 8,2% diantaranya menderita diabetes tipe 2. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan signifikan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada lansia di Indonesia.

Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah serta Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui gambaran pola konsumsi sayur dan buah serta kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menentukan pola konsumsi sayur penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat.
- b. Menentukan pola konsumsi buah penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat.
- c. Mengukur kadar gula darah penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat.
- d. Mendeskripsikan gambaran kadar gula darah dan pola konsumsi sayur penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat.
- e. Mendeskripsikan gambaran kadar gula darah dan pola konsumsi buah penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran pola konsumsi sayur dan buah pasien diabetes melitus dan juga sebagai sarana untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.

### **2. Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat dan tenaga kesehatan, serta puskesmas tentang pentingnya pola konsumsi makanan

pada pasien diabetes melitus sehingga dapat memperbanyak konsumsi sayur dan buah untuk mengurangi fluktuasi kadar gula darah. Bagi penulis, diharapkan bisa bermanfaat untuk menambah pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan pengamatan khususnya tentang gambaran pola konsumsi sayur dan buah pada penderita diabetes melitus.