

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah serius bagi kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di dunia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2014), seseorang dapat didiagnosis DM bila kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dL. Glukosa darah sewaktu (GDS) pada kisaran normal (72 - 140 mg/dL), nilai glukosa darah sewaktu tidak normal (GDS) rendah (<72 mg/dL), sedangkan gula darah sewaktu (GDS) tinggi (>140 mg/dL). (Sitti, 2017).

Peningkatan kadar glukosa darah menyebabkan terjadinya hiperglikemia yang manifestasinya menyebabkan penyakit DM (Siahaan dkk., 2015). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) prevalensi DM global pada tahun 2019 diperkirakan 9,3% (463 juta orang), naik menjadi 10,2% (578 juta) pada tahun 2030 dan 10,9% (700 juta) pada tahun 2045 (IDF, 2019). Pada tahun 2015, Indonesia menempati peringkat 7 sebagai negara dengan penyandang DM terbanyak di dunia dan diperkirakan akan naik peringkat 6 pada tahun 2040 (Persatuan Diabetes Indonesia dan PERKENI, 2019). Pada tahun 2000 terdapat penderita DM di Indonesia sebanyak 8,4 juta jiwa dan diprediksikan akan bertambah menjadi 21,3 juta di tahun 2030 (WHO, 2017). Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah penderita DM di Indonesia tergolong tinggi.

Berdasarkan data Riskesdas (2013), menyatakan prevalensi DM yang tertinggi di Indonesia terdapat di DI Yogyakarta sebesar 2,6%, sedangkan di Bali

sebesar 1,3%, dan terendah di Papua sebesar 0,8%. Dari tiga puluh empat provinsi yang ada, Bali berada di urutan ke empat belas yang menunjukkan pasien DM yang ada di Bali cukup tinggi (BPPKKKRI, 2013).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan semakin banyaknya sumber informasi yang telah merubah gaya hidup masyarakat khususnya pola makan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, yang menyebutkan sebanyak 93% penduduk dengan usia di atas 10 tahun kurang mengonsumsi sayuran dan buah- buahan (Kemenkes RI, 2018). Hal tersebut mendasari adanya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) tahun 2017 untuk berfokus pada tiga aktivitas utama yaitu memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah yang jika dilakukan dengan rutin dapat mengontrol kadar glukosa darah tetap dalam keadaan normal. Hal ini membuat masyarakat lebih menyadari dan mengerti tentang pentingnya hubungan pangan (makanan) yang dikonsumsi dengan penyakit salah satunya penyakit DM. Sehingga menimbulkan kebiasaan baru dalam masyarakat yaitu menerapkan pola hidup vegetarian. Vegetarian merupakan sebutan untuk seseorang yang mengonsumsi makanan tanpa daging (Saras, T. (2023).

Di Indonesia jumlah vegetarian mengalami peningkatan dengan jumlah yang terdaftar pada *Indonesia Vegetarain Society* (IVS) saat berdiri tahun 1998 adalah sekitar 5000 anggota dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2000 dan terdapat sekitar 500.000 pada tahun 2010. Pada tahun 2017 tercatat hampir mencapai 100.000 anggota *vegetarian* (Siahaan dkk., 2015). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa sekarang ini pola makan vegetarian mulai semakin diminati oleh masyarakat Indonesia.

Menurut Mahendra (2022) vegetarian tergolong dalam beberapa kelompok dan tidak sama satu sama lain dalam menjalani pola makan. Salah satunya yaitu *vegetarian vegan*. *Vegetarian vegan* adalah *vegetarian* murni (*pure vegetarian*) yang sama sekali tidak mengonsumsi produk hewani apapun. Kelompok ini hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari nabati seperti mengonsumsi bahan makanan jenis kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan (Mahendra, (2022). Semua jenis bahan makanan tersebut mengandung serat larut air dan tidak larut air, dimana kedua jenis serat ini saling bersinergi, menekan kadar glukosa darah. Pada akhirnya serat mengikat kelebihan metabolisme glukosa dan lemak yang selanjutnya dibuang bersama feses (Siahaan dkk., 2015).

Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Bali (2020) jumlah penderita DM yaitu adalah sebesar 52.282. Kota Denpasar menjadi peringkat pertama dengan jumlah 14.353, Kabupaten Buleleng menjadi peringkat kedua dengan jumlah 6.849, dan Kabupaten Gianyar pada peringkat ketiga dengan jumlah 6.328 (Firdaus, 2023). Peningkatan kasus DM yang cukup tinggi di Provinsi Bali, berhubungan erat dengan adanya perubahan gaya hidup terutama pola makan. Pola makan yang tidak teratur yang terjadi pada masyarakat saat ini seperti mengonsumsi bahan pangan yang kandungan karbohidratnya tinggi, tanpa diimbangi dengan pengetahuan gizi dan olahraga yang teratur (*exercise*) maka dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah dan menjadi faktor risiko awal penyakit DM (Putri dan Isfandiari, 2013). Makanan olahan yang kaya gula akan meningkatkan kadar glukosa darah dengan cepat. Bila karbohidrat melebihi kebutuhan tubuh untuk berbagai kegiatan sehari-hari, kelebihannya akan disimpan sebagai cadangan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen yang sewaktu-waktu akan diperlukan oleh tubuh.

Sebaliknya bila kelebihan karbohidrat itu meningkat terus-menerus setiap harinya maka akan terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah (Safitri, 2017)

Berbagai studi dan penelitian menunjukkan bahwa menerapkan pola hidup sehat dengan *vegetarian vegan* merupakan solusi tepat dalam mengatasi dan mencegah berbagai penyakit, salah satunya yaitu penyakit DM. Berdasarkan penelitian Universitas Loma Linda, 50%-75% penderita DM tipe 2 dapat lepas dari ketergantungan insulin setelah menerapkan diet *vegetarian vegan* rendah lemak selama kurang lebih 4 minggu (Susianto, 2010). Penelitian lain menyatakan perbedaan sindrom metabolik pada wanita vegetarian tipe *vegan* dan *non vegan* yang membuktikan bahwa kadar glukosa darah penganut vegetarian baik itu *vegan* dan *non vegan* mempunyai rerata kadar glukosa darah berada pada interval normal (Setiyani dan Wirawani, 2012). Penelitian lain oleh Seventh-day Adventist juga menyebutkan bahwa tingkat kematian akibat penyakit kronik seperti penyakit DM vegetarian lebih rendah dibandingkan pada non vegetarian (Listra dkk., 2015). Penelitian lain (Lestari, dkk., 2018) yang menyatakan bahwa diet vegetarian disinyalir dapat mempertahankan kadar glukosa darah dalam batas ambang normal dan menurunkan beberapa komponen sindrom metabolik.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada pasraman *vegetarian vegan* Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis dapat merumuskan bagaimana gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada pasraman *vegetarian vegan* Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada pasraman *vegetarian vegan* Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik *vegetarian vegan* berdasarkan jenis kelamin, usia, lamanya menjadi seorang *vegetarian vegan*, indeks massa tubuh dan aktivitas fisik di pasraman Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar.
- b. Mengukur kadar glukosa sewaktu pada *vegetarian vegan* di pasraman Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar.
- c. Mendeskripsikan kadar glukosa sewaktu pada komunitas *vegetarian vegan* di pasraman Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar berdasarkan jenis kelamin, usia, lamanya menjadi seorang *vegetarian vegan*, indeks massa tubuh dan aktivitas fisik

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi secara nyata yang memperkuat dan mengembangkan teori yang ada, serta dapat memberikan sumber pengetahuan tambahan, khususnya bidang Teknologi Laboratorium Medis yang terkait gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada *vegetarian vegan*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi perhatian dan tambahan pengetahuan bagi komunitas *vegetarian vegan* tentang gambaran kadar glukosa darah sewaktu di pasraman *vegetarian vegan* Ashram Sri Sri Jagannath Gaurangga di Tukad Balian Kota Denpasar.

b. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan tentang gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada *vegetarian vegan*.

c. Bagi masyarakat

Masyarakat dapat mengetahui mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada orang vegetarian, khususnya *vegetarian vegan*.