

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak dapat menular dari orang ke orang dengan durasi yang lama dan umumnya berkembang secara perlahan. Jenis utama PTM menurut WHO yaitu penyakit kardiovaskular (jantung koroner), stroke, kanker, penyakit pernafasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis) dan diabetes mellitus (Lestari, 2019). Diabetes Mellitus (DM) yaitu penyakit yang disebabkan karena tubuh tidak mampu memproduksi insulin atau insulin yang dihasilkan tidak mencukupi, hal ini dapat menyebabkan peningkatan glukosa dalam darah (Ardiansyah & Nawawi, 2021). Diabetes merupakan suatu penyakit ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah karena tubuh tidak mampu melepaskan atau menggunakan insulin dengan adekuat (Chusnul, 2021). Merujuk dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa DM merupakan penyakit yang disebabkan karena ketidakmampuan tubuh dalam menghasilkan insulin yang adekuat sesuai dengan kebutuhan.

Data *International Diabetes Federation* (IDF) menunjukkan Indonesia saat ini menduduki peringkat ke-6 dunia dengan jumlah penderita diabetes terbanyak yaitu 10,3 juta jiwa (Ardiansyah & Nawawi, 2021). Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi penderita DM naik menjadi 8,5% dari tahun 2013

dengan sebesar 6,9%. Prevalensi DM menunjukkan peningkatan dengan bertambahnya usia penderita yang mencapai puncaknya pada usia 55-64 tahun dan menurun setelah melewati rentang usia tersebut. Kasus peningkatan ini mengindikasikan semakin tinggi umur semakin besar resiko untuk mengalami DM. Peningkatan prevalensi terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun, 55-64 tahun, 65-74 tahun dan ≥ 75 tahun. Jika tidak ditangani dengan baik, angka kejadian DM di Indonesia akan mengalami peningkatan (Pefbrianti et al., 2022). Hasil riskesdas di kota Tasikmalaya pada kelompok usia 55-64 tahun memiliki prevalensi diabetes tertinggi yaitu 5,56% dan menduduki peringkat ke-2 dengan 3.254 orang yang terdiagnosis (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2018).

Upaya pemerintah Indonesia dalam mengatasi masalah DM yaitu adanya program pengendalian yang pelaksanaannya lebih ditekankan pada promotif dan preventif. Untuk meningkatkan skrining pada DM, pelayanan masuk ke dalam salah satu program Standar Pelayanan Minimal (SPM) yang di dalamnya terdapat indikator pelayanan preventif yaitu pelayanan kesehatan bagi penderita DM (Kurniawati et al., 2019). Selain itu, dalam pelaksanaannya tentu diperlukan peran langsung dari keluarga untuk mewujudkan fungsi keluarga yang optimal.

Salah satu fungsi keluarga yang penting dalam upaya ini yaitu sebagai perawatan atau pemeliharaan kesehatan, dimana anggota keluarga berperan untuk mempertahankan kesehatan anggota keluarga yang lain. Peran keluarga tersebut dibutuhkan untuk menerapkan empat pilar DM

seperti mengingatkan atau menganjurkan pola makan yang seimbang dan rendah gula, mengingatkan untuk mengatur jadwal olahraga, mengawasi dalam kepatuhan minum obat dan memberikan edukasi sehingga mampu menjaga kadar glukosa darah dalam kondisi normal dan meminimalkan resiko komplikasi (Maisyah & Burhanto, 2021). Peran pengaturan pola makan pada penderita DM tersebut sangat penting dalam pengendalian kadar glukosa darah agar tetap terkontrol (Ardiansyah & Nawawi, 2021). Pada kasus tersebut jenis makanan yang dapat menurunkan kadar glukosa darah dalam tubuh diantaranya menjalankan diet beras merah.

Beras merah (*Oryza Nivara*) merupakan tanaman herbal yang di dalamnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat, mineral dan senyawa *flavonoid* dengan kemampuannya sebagai antidiabetes untuk menurunkan glukosa darah dengan meningkatkan sekresi insulin dan mencegah resistensi insulin (Ardiansyah & Nawawi, 2021). Beras merah lebih unggul dengan beras putih, dikarenakan beras merah memiliki kandungan karbohidrat kompleks yang menyebabkan kadar glukosa darah tidak naik drastis, sehingga dapat memberi kesempatan memproduksi insulin pada tubuh (Listiyani & Asnindari 2021). Beras merah mengandung indeks glikemik rendah yang bisa menggantikan beras putih untuk membantu mempertahankan kadar glukosa darah lebih stabil dan menambah rasa kenyang sehingga makan tidak berlebihan (Sugasar, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kuszairi, 2017) mengonsumsi beras merah efektif dalam penurunan kadar glukosa darah pada penderita DM. Hasil penelitian (Sugasari, 2020) terdapat pengaruh pemberian diet beras merah terhadap kadar glukosa darah. Berdasarkan data yang didapatkan, penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian terkait dengan penerapan pemberian beras merah untuk menurunkan glukosa darah lansia dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen diabetes mellitus pada keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penulisan ini adalah “Bagaimana penerapan substitusi beras putih dengan beras merah untuk menurunkan glukosa darah lansia dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen diabetes mellitus pada keluarga?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan substitusi beras putih dengan beras merah untuk menurunkan glukosa darah lansia dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen diabetes mellitus pada keluarga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kemampuan keluarga dalam melakukan penerapan substitusi beras putih dengan beras merah pada lansia DM.
- b. Mengidentifikasi penurunan glukosa darah pada lansia DM setelah dilakukan substitusi beras putih dengan beras merah oleh keluarga.

D. Manfaat penulisan

1. Penulis

Penulis dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai penerapan substitusi beras putih dengan beras merah untuk menurunkan glukosa darah lansia dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen DM pada keluarga.

2. Puskesmas

Menjadi sumber referensi alternatif dalam upaya substitusi beras putih dengan beras merah untuk menurunkan glukosa darah lansia dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen DM pada keluarga di wilayah kerja.

3. Pengembangan Keilmuan

Dapat digunakan sebagai bahan bacaan, masukan dan referensi untuk penelitian lanjutan, khususnya pada substitusi beras putih dengan beras merah untuk menurunkan glukosa darah lansia dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen diabetes mellitus pada keluarga.