

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang tiap tahunnya mengalami kenaikan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan adanya kenaikan angka kejadian DM di Indonesia yang awalnya 8,4 juta tahun 2000 menjadi 21,3 juta jiwa di tahun 2030. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) juga diprediksi terjadi peningkatan kasus DM di Indonesia dari 10,7 juta tahun 2019 menjadi 13,7 juta di tahun 2030 (IDF, 2021). Mempertahankan pola makan yang teratur (sarapan, makan siang, dan makan malam) dapat membantu menstabilkan kadar gula darah dengan lebih baik. Selain itu, mengontrol ukuran porsi juga berpengaruh pada kadar gula darah. Meskipun makan dalam porsi besar dapat menyebabkan kesulitan akibat diabetes melitus, makan dalam porsi kecil dapat membantu mengendalikan kadar gula darah (Kadir, 2016).

DM tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang menjadi masalah kesehatan global. Diperkirakan bahwa 625 juta orang di seluruh dunia akan menderita diabetes tipe 2 pada tahun 2045, menyusul peningkatan tahunan yang signifikan (IDF, 2019). Indonesia adalah bagian dari negara yang menduduki urutan ke-7 dari seluruh dunia berpenduduk. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), angka prevalensi diabetes di Indonesia meningkat menjadi 2,1% pada tahun 2018 dan angka morbiditas akibat diabetes melitus merupakan yang terbesar yaitu 1,3 juta orang di wilayah Asia Pasifik dan Tenggara (IDF, 2019).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi DM di Jawa Barat sebesar 1,7%. Prevalensi penyakit DM menurut diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Barat sebesar 1,7 % dengan jumlah penderita sebanyak 131.846 penderita yang terbagi dalam 27 kabupaten kota, salah satunya adalah Kota Tasikmalaya dengan prevalensi penderita DM menurut diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebanyak 714

penderita (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular (P2PTM) yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2022, Diabetes Melitus merupakan 10 penyakit tidak menular terbanyak di Kota Tasikmalaya yaitu sebesar 77,91% dengan jumlah 7.385 penderita. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2023 diketahui bahwa puskesmas di wilayah Kota Tasikmalaya, Puskesmas Mangkubumi menempati urutan tertinggi dengan jumlah data penderita diabetes melitus tipe-2 pada bulan April sejumlah 180 orang (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024)

Karena terlalu banyak gula darah masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan pelepasan insulin, mengonsumsi terlalu banyak karbohidrat akan meningkatkan kemungkinan Anda mengembangkan diabetes melitus (Rahmasari, 2019). Selain itu, tingkat stres, aktivitas fisik, makanan, obat-obatan, asupan karbohidrat total dan sederhana, serta aktivitas fisik semuanya dapat berkontribusi pada kadar glukosa darah yang tidak terkontrol (Ekasari dan Dhanny, 2022). Salah satu faktor risiko utama berkembangnya DM tipe 2 adalah pola konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula tambahan.

Gula tambahan adalah jenis gula yang ditambahkan ke makanan dan minuman selama proses pengolahan atau penyajian, berbeda dengan gula alami yang secara alami terdapat dalam buah, sayuran, dan susu (WHO, 2020). Sumber utama gula tambahan dalam pola makan modern meliputi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages/SSB*), makanan ringan kemasan, kue, biskuit, serta berbagai produk olahan tinggi kalori. Dua bentuk gula tambahan yang paling umum adalah sukrosa (gula meja) dan fruktosa (biasanya dalam bentuk sirup jagung fruktosa tinggi/*High-Fructose Corn Syrup*).

Gula tambahan, terutama yang memiliki indeks glikemik (IG) tinggi, menyebabkan peningkatan glukosa darah secara cepat. Jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus, tubuh harus memproduksi insulin dalam jumlah besar untuk menormalkan glukosa darah. Hal ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan resistensi insulin, yaitu kondisi di mana sel-sel tubuh tidak lagi merespons insulin secara efektif. Resistensi insulin merupakan mekanisme patofisiologis utama dalam perkembangan Diabetes Mellitus Tipe 2 (Minajaya

& Wardana, 2025).

Penelitian yang dilakukan (Cao *et al.*, 2019) menunjukkan seseorang yang mengonsumsi asupan zink yang cukup dapat menurunkan resiko diabetes sebesar 13% dan hingga 41% pada penduduk desa. Zink adalah zat gizi mikro yang penting dalam membantu sistem kekebalan tubuh dan dapat mengurangi risiko penyakit tertentu khususnya diabetes melitus. Untuk menghindari diabetes melitus tipe 2, zink sangat penting dalam metabolisme karbohidrat. Pada sistem metabolisme zink terlibat dalam sintesis, penyimpanan, kristalisasi, dan sekresi, serta translokasi insulin ke dalam sel. Zink juga membantu mempertahankan produksi insulin dengan menghambat sitokin pro-inflamasi termasuk faktor nuklir $\kappa\beta$ dan interleukin- 1β , yang dapat merusak sel beta pankreas.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Asupan Gula tambahan dan Asupan Zink pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran asupan gula tambahan dan asupan zink pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan gula tambahan dan asupan zink pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan gula tambahan pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya
- b. Mengetahui gambaran asupan zink pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, menambah wawasan dan pengalaman nyata mengenai gambaran asupan gula tambahan dan asupan zink pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

2. Bagi Institusi

Dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dilakukan sebagai sumber informasi dan agar masyarakat lebih memperhatikan bagaimana gambaran asupan gula tambahan dan asupan zink pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya