

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) sering disebut sebagai penyakit menahun yang sering diakibatkan oleh gaya hidup, genetik dan lingkungan. Penyakit tidak menular di antaranya yaitu penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker dan penyakit pernapasan kronis. Di dunia terdapat hampir 71% atau 41 juta kasus meninggal dunia karena PTM dengan kasus kematian akibat penyakit kardiovaskular sebanyak 17,9 juta orang, penyakit kanker sebanyak 9,3 juta orang, penyakit pernapasan sebanyak 9,3 juta orang dan diabetes sebanyak 1,5 juta orang setiap tahunnya (Suputra *et al.*, 2021).

Diabetes melitus sebagai salah satu jenis PTM menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penyakit ini terjadi ketika kadar glukosa darah meningkat karena tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif (Wahidah, Rahayu, dan Artikel, 2022). Diperkirakan jumlah penderita diabetes di seluruh dunia akan meningkat hampir dua kali lipat, dengan proyeksi 578,4 juta orang pada tahun 2030, naik dari 463 juta kasus pada tahun 2019. Pada tahun 2045, jumlah ini diperkirakan akan mencapai 700,2 juta, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara-negara berkembang (Milita, Handayani, dan Setiaji, 2021). Menurut Federasi Diabetes Internasional, pada tahun 2015 terdapat 415 juta kasus diabetes, yang 98% di antaranya adalah diabetes melitus tipe 2 (Utomo, Rahmah, dan Amalia, 2020).

Kasus diabetes di Indonesia menurut *Internasional Diabetes Federation* diperkirakan akan meningkat dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2030 (Milita, Handayani, dan Setiaji, 2021). WHO juga memprediksi jumlah kasus diabetes melitus tipe 2 di Indonesia akan meningkat dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 (PERKENI, 2021). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus yang terdiagnosis pada individu berusia 15 tahun ke atas sebesar 2%, meningkat dari 1,5% pada tahun 2013. Di Provinsi Jawa Barat,

prevalensi diabetes pada tahun 2019 tercatat sebesar 1,74% atau setara dengan sekitar 570.611 orang (Muzharaffah and Simamora, 2023).

Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya melaporkan pada tahun 2023 jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 11.782 orang, meningkat dari tahun 2022 yang sebanyak 7.436 kasus. Puskesmas Mangkubumi mencatat jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 tertinggi, yaitu sebanyak 180 orang pada bulan April (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024). Diabetes melitus tipe 2 menyumbang sekitar 90% dari total kasus diabetes di dunia. Pengendalian diabetes melitus tipe 2 sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi, seperti penyakit jantung koroner. Pengetahuan tentang pola makan merupakan faktor kunci dalam pengendalian diabetes, dimana penerapan pola makan yang berbasis pengetahuan dapat membantu dalam pengambilan keputusan yang tepat (Setyaningrum *et al*, 2019).

Pemahaman yang baik tentang diabetes melitus tipe 2 sangat penting untuk pengendalian kadar gula darah dan penerapan pola makan yang sehat. Pola makan yang berbasis pengetahuan lebih mudah diterapkan dibandingkan dengan pola makan yang tidak didasari oleh pemahaman yang memadai (Setyaningrum, Februyani, 2019). Penelitian Nurmujaahida (2022) menunjukkan bahwa pengetahuan penderita yang rendah berdampak pada pola makan yang tidak tepat, sehingga diet yang dijalankan tidak optimal dan dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (Beni, Silen and Yanti, 2022).

Pengelolaan diet yang baik sangat penting bagi penderita diabetes melitus tipe 2, karena diet yang tidak sehat dapat meningkatkan kadar glukosa darah akibat konsumsi karbohidrat dan makanan yang menjadi sumber glukosa secara berlebihan. Pemilihan sumber karbohidrat dengan indeks glikemik dan beban glikemik yang tepat dapat membantu mengendalikan kadar gula darah (Mulmuliana dan Rachmawati, 2022). Indeks glikemik mengelompokkan makanan berdasarkan kecepatan peningkatan kadar gula darah, sedangkan beban glikemik ditentukan oleh nilai indeks glikemik dan kandungan karbohidrat dalam setiap penyajian (Foster Powel, 2002; Sindi et al., 2024).

Makanan dengan indeks glikemik tinggi, seperti donat dan gula pasir, dapat meningkatkan kadar gula darah dengan cepat, sedangkan makanan dengan indeks glikemik rendah, seperti beras merah, dapat memperlambat peningkatan kadar gula darah (Mulmuliana dan Rachmawati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Rizkalla (2004) menunjukkan bahwa mengonsumsi hidangan dengan IG tinggi meningkatkan kadar glukosa dari 9,4 mmol/L menjadi 9,8 mmol/L, sedangkan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah dapat menurunkan kadar glukosa dari 10,1 menjadi 9,2 mmol/L (Mulmuliana dan Rachmawati, 2022). Penelitian lain oleh Soviana dan Pawestri (2020) menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan dengan beban glikemik tinggi, seperti nasi dan mi dalam jumlah banyak, dapat meningkatkan kadar glukosa darah, sedangkan mengonsumsi makanan dengan beban glikemik rendah dapat menurunkan kadar glukosa darah.

Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik melaksanakan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Diet Diabetes Melitus, Nilai Indeks glikemik dan Beban Glikemik Bahan Makanan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Diet Diabetes Melitus, Nilai Indeks glikemik dan Beban Glikemik Bahan Makanan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pengetahuan Diet Diabetes Melitus, Nilai Indeks glikemik dan Beban Glikemik Bahan Makanan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

- b. Mengetahui gambaran pengetahuan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025
- c. Mengetahui gambaran nilai indeks glikemik bahan makanan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025
- d. Mengetahui gambaran nilai beban glikemik pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman nyata mengenai gambaran pengetahuan diet diabetes melitus, nilai indeks glikemik dan beban glikemik bahan makanan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Penderita

Sebagai bahan informasi bagi penderita khususnya mengenai gambaran pengetahuan diet, indeks glikemik dan beban glikemik bahan makanan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi tahun 2025