

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kejadian prevalensinya terus mengalami peningkatan ditandai dengan peningkatan glukosa darah. Tanda dari penyakit diabetes melitus adalah hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang dihubungkan dengan kekurangan sekresi insulin secara absolut atau relative (*Bhatt et al.*, 2016). Penyakit diabetes melitus dikenal dengan "lifelong disease". Penderita diabetes dapat hidup normal dengan mengendalikan risiko terjadinya komplikasi akibat diabetes melitus. Tujuan utama pengelolaan diabetes melitus adalah mengatur kadar glukosa dalam batas normal untuk mengurangi gejala dan mencegah komplikasi diabetes melitus. Pengelolaan mendasar pada penderita diabetes melitus, terutama diabetes melitus tipe 2 adalah perubahan pola hidup, meliputi pola makan yang baik dan olahraga teratur (Restada, 2016).

Menurut *International of Diabetic Federation* (2017) terdapat 425 juta penderita diabetes melitus tipe 2 di seluruh dunia, dan setiap tahun mengalami peningkatan. Di Indonesia jumlah estimasi penderita diabetes melitus tipe 2 diperkirakan sebesar 19,5 juta orang dan menempati peringkat ke 5 dengan jumlah penderita diabetes melitus terbanyak di Dunia (*Internasional Diabetes Federation*, 2023). Hal tersebut sejalan dengan terjadi peningkatan prevalensi diabetes melitus tipe 2 di Indonesia dari 9,19% pada tahun 2020 menjadi 16,09% pada tahun 2045 berdasarkan perkiraan, (Kemenkes, 2018). Prevalensi penderita diabetes melitus tipe 2 di Jawa Barat yaitu 1,7% dengan jumlah penderita sebanyak 131.846 orang (Kemenkes, 2018). Sementara itu, jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 di Kota Tasikmalaya mencapai 9.729 orang (TASIKMALAYA, 2022). Berdasarkan data dari jumlah Puskesmas yang ada di Kota Tasikmalaya, jumlah sasaran DM mencapai prevalensi 1,87% dan hal ini dapat memengaruhi capaian kinerja Puskesmas. Berdasarkan presentase

capaian pada tahun 2023, jumlah penderita diabetes melitus di Puskesmas Indihiang yaitu 635 orang dengan capaian sebesar 118,28%

Zat gizi mikro yang dapat memengaruhi glukosa darah salah satunya yaitu *zinc*, magnesium dan vitamin C. *Zinc* dapat memengaruhi tubuh dalam sintesis dan sekresi insulin, karena *zinc* berpartisipasi pada proses regulasi dan sintesis reseptor insulin (Amanda *and* Bening, 2019). Magnesium membantu berbagai enzim dalam proses reaksi kimia yaitu mengubah gula menjadi zat kimia sehingga memudahkan gula masuk ke dalam sel (Faradhita, A *et al.*, 2014). Vitamin C berperan sebagai terapi pendamping yang potensial untuk meningkatkan kontrol glikemik pada penderita diabetes melitus tipe 2. Vitamin C memiliki sifat antioksidan yang dapat membantu menangkal radikal bebas yang tinggi pada penderita diabetes. Asupan vitamin C dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan dapat menurunkan kadar glukosa darah. Vitamin C mengurangi toksisitas glukosa dan berkontribusi dalam pencegahan penurunan massa sel beta dan peningkatan jumlah insulin. Berkaitan dengan peran menurunkan kadar glukosa darah, vitamin C bertujuan memainkan peran dalam memodulasi aksi insulin pada penderita diabetes mellitus, terutama dalam metabolisme glukosa non oksidatif (Fitriani *et al.*, 2018).

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan berdasarkan kemauan dan rasa suka. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu sama lain. Kebiasaan makan adalah cara individu memilih makanan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya (Yusnanda *et al.*, 2018).

Pengelolaan diabetes melitus salah satunya adalah dengan diet seimbang. Prinsip pengaturan makan pada penderita diabetes melitus hampir sama dengan anjuran makan untuk masyarakat umum makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi individu. Penderita diabetes melitus perlu ditekankan pentingnya keteraturan makan dalam hal jadwal makan, jenis, dan jumlah makanan, terutama pada penderita diabetes melitus

yang menggunakan obat penurun glukosa darah atau insulin. Pemberian diet diusahakan dapat memenuhi kebutuhan penderita, sehingga pelaksanaan diet diabetes melitus hendaknya diikuti pedoman 3J (jumlah, jadwal, dan jenis) (Susanti *and* Sulistyarini, 2018). Keseimbangan konsumsi zat gizi dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat menjadi salah satu prinsip utama terapi diet untuk mencegah penyakit DM (Harna *et al.*, 2022).

Maka dari itu, dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian gambaran asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana gambaran asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya
- b. Mengetahui gambaran asupan *zinc* pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya
- c. Mengetahui gambaran asupan magnesium pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya
- d. Mengetahui gambaran asupan vitamin C pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya
- e. Mengetahui kebiasaan makan penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan meningkatkan pemahaman pengetahuan dan wawasan serta keahlian mengenai gambaran asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas Indihiang tahun 2025.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai gambaran asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas Indihiang dan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Penderita

Penelitian ini diharapkan penderita memperoleh informasi mengenai pengetahuan tentang asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas Indihiang tahun 2025.

4. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan khususnya. Ahli gizi di Puskesmas Indihiang sehingga dapat menjadi bahan rujukan mengenai gambaran asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2.