

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Diabetes melitus tipe 2 merupakan kondisi metabolik seumur hidup yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah yang merupakan juga termasuk dalam penyakit degeneratif yang memburuk seiring bertambahnya usia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (2019), diabetes melitus menempati peringkat sebagai salah satu dari sepuluh penyebab kematian teratas di dunia, dengan 1,6 juta orang meninggal karena komplikasi terkait diabetes di seluruh dunia. Sejumlah studi epidemiologi menunjukkan tren peningkatan penyakit diabetes melitus tipe 2 di berbagai wilayah di dunia.

Jenis diabetes melitus yang paling umum dan yang lebih dikenal banyak orang adalah diabetes melitus tipe 2, dengan rata – rata penderita berusia  $\geq 30$  tahun. Pada diabetes melitus tipe 2, pankreas dapat memproduksi insulin, namun sifat insulin yang dihasilkan buruk dan tidak dapat berfungsi seperti yang diharapkan sebagai kunci untuk glukosa (gula darah) kedalam sel. Akibatnya, adan peningkatan glukosa dalam darah. Faktor lain yang berkontribusi pada diabetes tipe 2 adalah bahwa sistem tubuh penderita tidak merespon dengan baik terhadap insulin, yang berarti menghalangi glukosa untuk masuk kedalam sel dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah dalam darah (Kemenkes, 2020).

Indonesia adalah salah satu negara paling padat penduduk di dunia, dengan jumlah 10,3 juta orang menderita diabetes melitus. Menurut informasi dari *WHO*, jumlah penduduk yang menderita diabetes diperkirakan akan terus meningkat dari 8,4 juta penduduk pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta penduduk pada tahun 2030. Laporan ini menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes melitus akan meningkat 2-3 kali lipat pada tahun 2035. Sementara itu, *IDF* memperkirakan jumlah penduduk dengan diabetes melitus di Indonesia akan naik dari 10,2 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2030 (Perkeni, 2021). Prevalensi diabetes di Indonesia pada tahun 2018 adalah 2,0% berdasarkan diagnosis dokter pada

penduduk usia 15 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia pada kelompok umur  $\geq 15$  tahun meningkat dari 5,7% pada tahun 2007 menjadi 6,9% pada tahun 2016, kemudian 8,5% pada tahun 2018. Jumlah penduduk dengan diabetes melitus di Jawa Barat sekitar 1,74%, atau sekitar 570.611 penderita diabetes melitus. Tahun 2021, Dinas Kesehatan Jawa Barat menemukan 46.837 orang memiliki diabetes (Rikesdas, 2018). Sekitar 37,1% atau 17.379 orang tidak menerima perawatan kesehatan yang sesuai standar pemerintah (Dinkes Jabar, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2023 diketahui bahwa terdapat 11.782 jiwa penderita diabetes melitus tipe 2 yang dimana mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2022 yaitu sebanyak 7.436 kasus dengan penderita diabetes melitus tipe 2 terbanyak dari 22 puskesmas yaitu berada di Puskesmas Mangkubumi dengan data penderita diabetes melitus tipe 2 pada bulan April sejumlah 180 orang (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024)

Perubahan pola makan yang tidak sehat dan kurangnya asupan serat dapat menyebabkan gula darah naik lebih cepat pada penderita diabetes melitus tipe 2. Jika seseorang mengonsumsi sedikit serat, maka gula darah akan meningkat. Perkeni (2019) merekomendasikan untuk mengonsumsi serat sebanyak 20 – 35 gram setiap hari per orang. Serat pangan mampu menyerap air dan mengikat glukosa, sehingga mengurangi ketersediaan glukosa. Diet cukup serat juga menyebabkan terjadinya kompleks karbohidrat dan serat, sehingga daya cerna karbohidrat berkurang. Keadaan tersebut mampu meredam kenaikan glukosa darah dan menjadikannya tetap terkontrol (Zakiyah *et al.*, 2023).

Penatalaksanaan diabetes dikenal dengan empat pilar utamanya, yaitu edukasi, terapi gizi, olahraga, dan terapi obat. Keempat metode pengobatan ini dapat digunakan untuk semua jenis diabetes, termasuk dalam kategori diabetes melitus tipe 2. Diet adalah salah satu pengobatan utama dalam empat pilar pengobatan diabetes melitus. Diet untuk diabetes melitus melibatkan menjaga 3J, yaitu jumlah, jenis, dan jadwal diet diabetes melitus (Perkeni, 2021). Penelitian Fradisa, dkk (2022) menunjukkan

bahwa kebanyakan orang lebih memilih jenis makanan daripada jumlah dan jadwal makan dalam kebiasaan makan sehari-hari. Orang dengan diabetes harus menjaga jadwal makan mereka untuk mengontrol kadar gula darah (Abubakar *et al.*, 2022).

Didasarkan pada keadaan ini, peneliti ingin mengetahui “Gambaran asupan serat dan pola diet 3J pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah diabetes melitus tipe 2 yang tidak tertangani dengan benar akan menimbulkan komplikasi. Penyakit diabetes melitus tipe 2 dapat dicegah dengan cara merubah gaya hidup dan kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat. Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran asupan serat dan pola diet 3J pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya?”

## **A. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran asupan serat dan pola diet 3J pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya yang meliputi jenis kelamin, usia, lama menderita diabetes melitus tipe 2, riwayat diabetes melitus keluarga, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.
- b. Mengetahui gambaran asupan serat penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran pola diet 3J penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan meningkatkan pemahaman terkait gambaran asupan serat dan pola diet 3J pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

### **2. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi serta upaya dalam meningkatkan asupan serat dan pola diet 3J pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

### **3. Bagi Penderita**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat bermanfaat dalam memberikan informasi terkait pentingnya asupan serat dan pola diet 3J untuk memperbaiki status kesehatan responden.

### **4. Bagi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.