

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat setiap tahunnya. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) dalam Diabetes Atlas edisi 2025, diperkirakan terdapat sekitar 589 juta orang dewasa di dunia yang menderita diabetes atau hampir 1 dari 9 orang dewasa, dan jumlah ini bahkan diprediksi meningkat menjadi 853 juta orang pada tahun 2050. Sebagian besar penderita diabetes berasal dari negara berpendapatan rendah dan menengah yang mencakup hampir tiga perempat dari total kasus global. *International Diabetes Federation* juga mencatat bahwa diabetes menyebabkan lebih dari 3,4 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia (IDF, 2025).

Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi diabetes melitus meningkat menjadi 1,7% dari total 877.531 orang, yang sebelumnya tercatat sebesar 1,5%. Sementara itu, di Jawa Barat, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensinya meningkat menjadi 1,7% dari total 156.977 orang, yang sebelumnya tercatat sebesar 1,3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kasus diabetes melitus baik di tingkat nasional maupun di Jawa Barat terus bertambah, sejalan dengan *trend* global yang meningkat setiap tahunnya.

Di tingkat daerah, Kota Tasikmalaya juga menunjukkan *trend* peningkatan jumlah penderita diabetes melitus, yaitu dari 9.729 orang pada tahun 2022 menjadi 11.782 orang pada tahun 2023. Namun, pada tahun 2024, jumlah penderita tetap sama seperti tahun sebelumnya, yaitu sebanyak 11.782 orang (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Purbaratu, diperoleh informasi bahwa prevalensi diabetes melitus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2023 tercatat sebanyak 230 penderita, meningkat menjadi 274 penderita pada tahun 2024, dan kembali naik menjadi 336

penderita pada tahun 2025. Wilayah kerja Puskesmas Purbaratu meliputi enam kelurahan, yaitu Purbaratu, Sukanagara, Sukajaya, Singkup, Sukamenak, dan Sukaasih. Dari enam kelurahan tersebut, Kelurahan Sukanagara memiliki jumlah penderita diabetes melitus terbanyak, yaitu sebanyak 125 orang. Selain itu, berdasarkan penelusuran yang dilakukan, tidak terdapat penelitian sebelumnya di Puskesmas Purbaratu yang membahas mengenai gambaran kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis serta penggunaan pemanis buatan pada penderita diabetes melitus tipe 2, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru yang bermanfaat dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes di wilayah tersebut.

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah yang disebabkan oleh gangguan dalam produksi insulin, fungsi insulin, atau keduanya. Kejadian DM disebabkan oleh suatu proses yang rumit di dalam tubuh yang melibatkan berbagai organ, termasuk pankreas, sel lemak, otot, hati, otak, lambung, usus halus, usus besar, ginjal, dan sistem imun (Perkeni, 2021). Penyakit Diabetes Melitus memiliki hubungan yang erat dengan pola konsumsi makanan dan minuman, terutama yang mengandung gula sederhana. Konsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi dapat meningkatkan kadar glukosa darah secara terus-menerus dan dalam jangka panjang menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan mekanisme utama terjadinya diabetes melitus tipe 2. Gaya hidup modern dengan kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko diabetes pada usia muda (Listiani dan Ayubi, 2024).

Makanan dan minuman manis merupakan sumber gula yang umumnya berasal dari produk olahan, sehingga bentuk asli gula tidak lagi terlihat. Gula dalam makanan manis biasanya terdapat pada berbagai olahan tepung seperti roti, kue, donat, dan jajanan tradisional, sedangkan pada minuman manis umumnya terdapat pada produk kemasan seperti teh, kopi, jus, minuman berkarbonasi, sirup, dan susu kental manis (Kemenkes, 2022). Tingkat konsumsi makanan dan minuman manis di Indonesia masih tergolong tinggi. Sebanyak 33,7% masyarakat mengonsumsi makanan manis satu kali atau lebih dalam sehari, 56,2%

mengonsumsinya satu hingga enam kali per minggu, dan hanya 10,1% yang mengonsumsi makanan manis kurang dari tiga kali dalam sebulan. Sementara itu, 47,5% masyarakat mengonsumsi minuman manis satu kali atau lebih setiap hari, 43,3% mengonsumsi satu hingga enam kali per minggu, dan 9,2% mengonsumsi minuman manis kurang dari tiga kali dalam sebulan (SKI, 2023). Sementara itu, berdasarkan penelitian Hidayanti *et al.*, (2025), konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja di Kota Tasikmalaya tergolong sangat tinggi. Sebanyak 83% responden termasuk kategori sering mengonsumsi gula dengan frekuensi yang berulang dalam satu minggu. Rata-rata asupan hariannya mencapai 121,1 gram, yaitu lebih dari dua kali lipat batas rekomendasi Kementerian Kesehatan RI sebesar 50 gram per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di Kota Tasikmalaya memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan manis dan minuman berpemanis secara berlebihan, sehingga berpotensi meningkatkan risiko diabetes melitus.

Pemanis buatan merupakan bahan tambahan pangan yang digunakan untuk memberikan rasa manis pada makanan dan minuman dengan tingkat kemanisan lebih tinggi dibandingkan gula, namun memiliki kandungan energi yang sangat rendah atau bahkan tidak mengandung kalori. Pemanis ini umumnya diperoleh melalui proses sintesis kimia dan digunakan sebagai pengganti gula pada produk pangan rendah kalori atau bebas gula. Jenis pemanis buatan yang umum digunakan meliputi asesulfam-K, aspartam, sakarin, siklamat, sukralosa, dan neotam (Basson *et al.*, 2021). Penggunaan pemanis buatan banyak diterapkan pada produk makanan dan minuman untuk membantu mengurangi asupan gula, terutama pada individu yang memerlukan pembatasan asupan gula dan kalori. Meskipun telah dinyatakan aman dalam batas penggunaan tertentu, konsumsi pemanis buatan secara berlebihan tetap perlu diperhatikan karena dapat menimbulkan efek terhadap kesehatan apabila dikonsumsi melebihi batas yang dianjurkan.

Konsumsi pemanis buatan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes melitus. Asupan pemanis yang tinggi menyebabkan kadar glukosa darah meningkat dan memicu resistensi insulin, yang menjadi

faktor utama dalam perkembangan diabetes melitus tipe 2. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan juga dapat mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh, sehingga kemampuan tubuh dalam mengatur kadar gula darah menjadi tidak optimal dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan jangka panjang (Hasibuan *et al.*, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa tingginya konsumsi makanan dan minuman manis, termasuk yang mengandung pemanis buatan, berperan besar dalam meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus. Kebiasaan tersebut membuat seseorang lebih rentan mengalami kenaikan kadar gula darah dan resistensi insulin. Berdasarkan kaitan tersebut, peneliti tertarik untuk melihat gambaran kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada penderita diabetes melitus untuk menilai pengaruh kebiasaan konsumsi tersebut terhadap pengendalian kadar glukosa darah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana Gambaran Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Serta Pemanis Buatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, jenis pekerjaan, lama menderita dan riwayat keluarga menderita diabetes melitus.
- b. Mengetahui gambaran jenis makanan dan minuman manis serta pemanis buatan yang dikonsumsi oleh penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu.

- c. Mengetahui gambaran jumlah konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam memahami gambaran konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu.

2. Bagi Institusi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber pembelajaran dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa maupun dosen dalam kegiatan akademik yang berkaitan dengan gizi klinik dan penyakit diabetes melitus tipe 2.

3. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi pihak Puskesmas mengenai gambaran konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada penderita diabetes melitus sehingga dapat digunakan dalam penyusunan program edukasi gizi yang lebih efektif.

4. Bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran penderita diabetes melitus tipe 2 dalam mengatur konsumsi makanan dan minuman manis serta penggunaan pemanis buatan guna membantu mengendalikan kadar gula darah.