

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan kelompok penyakit yang tidak dapat ditularkan antarindividu melalui kontak apa pun dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di berbagai negara. Kasus PTM banyak ditemukan pada kelompok usia produktif yang umumnya memiliki pola hidup kurang sehat. Salah satu jenis PTM yang banyak terjadi adalah Diabetes Melitus (DM), yang berisiko menyerang individu pada rentang usia 15-60 tahun (Fabriyanti *et al.*, 2024). Diabetes Melitus adalah gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah atau hiperglikemia. Kondisi tersebut terjadi akibat produksi insulin yang tidak mencukupi, gangguan kerja insulin dalam tubuh, maupun kombinasi dari keduanya (Perkeni, 2021). Pada DM tipe 2, pankreas masih mampu menghasilkan insulin, bahkan terkadang dalam jumlah yang cukup besar. Namun, sel-sel tubuh tidak dapat merespons insulin secara optimal sehingga terjadi resistensi (Nisa dan Aristi, 2023).

Berdasarkan data IDF (2021), jumlah penyandang diabetes usia 20-79 tahun di dunia mencapai 537 juta orang. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus yang telah didiagnosis dokter pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun sebesar 2,2%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi diabetes melitus berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 tercatat sebesar 1,28% pada seluruh kelompok usia. Adapun data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024 menunjukkan terdapat 577 kasus diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan tubuh dalam menjalankan berbagai fungsi fisiologis. Namun, konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, khususnya pada individu yang memiliki risiko atau telah menderita diabetes melitus. Berdasarkan strukturnya, karbohidrat dibedakan menjadi

karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana, seperti monosakarida dan disakarida, mudah dicerna dan diserap oleh tubuh karena memiliki rantai gula yang pendek. Sebaliknya, karbohidrat kompleks mengandung serat yang berperan dalam memperlambat penyerapan glukosa sehingga membantu menjaga kestabilan kadar gula darah (Santoso *et al.*, 2021).

Asupan karbohidrat yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah karena kemampuan tubuh dalam memanfaatkan insulin menjadi kurang optimal. Terjadinya DM dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam maupun luar tubuh. Faktor eksternal yang berperan antara lain pola makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi karbohidrat sederhana, makanan instan, serta kurangnya aktivitas fisik (Purwandari dan Susanti, 2017). Penelitian Zakiyah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa peningkatan asupan karbohidrat cenderung diikuti oleh kenaikan kadar glukosa darah. Dalam penelitian tersebut, rata-rata kadar glukosa darah responden mencapai 296,92 mg/dl dan sekitar 70% responden memiliki kadar glukosa darah di atas 200 mg/dl. Kondisi tersebut berkaitan dengan rata-rata asupan karbohidrat yang masih melebihi anjuran, yaitu sebesar 177,93 g per hari. Selain itu, beberapa responden belum menerapkan diet diabetes sesuai rekomendasi, dengan asupan karbohidrat tertinggi mencapai 360 g per hari pada responden yang memiliki kadar glukosa darah tidak terkontrol. Kebiasaan mengonsumsi camilan tinggi karbohidrat sederhana, seperti biskuit dan roti manis, juga ditemukan pada sebagian responden.

Berdasarkan penelitian Zakiyah *et al.* (2023), sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi sayur dan buah yang rendah sehingga asupan serat hariannya belum memenuhi jumlah yang dianjurkan. Meskipun kebutuhan serat harian sekitar 20 g, rata-rata asupan serat responden hanya mencapai 9,13 g per hari. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur sebagai sumber utama serat. Serat merupakan bagian dari karbohidrat kompleks yang bermanfaat bagi penderita diabetes karena dapat memberikan rasa kenyang

lebih lama, rendah kalori, serta memiliki indeks glikemik yang rendah. Asupan serat yang tidak mencukupi dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah, sedangkan konsumsi serat sebanyak 20-35 gram per hari diketahui dapat membantu mengendalikan kadar glukosa darah dan memperbaiki kontrol glikemik (Ayu dan Surahman, 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “gambaran asupan karbohidrat dan serat pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran asupan karbohidrat dan serat pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat dan serat pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik yang meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita DM tipe 2, pekerjaan, pendidikan, dan riwayat diabetes keluarga penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran asupan serat pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

Data hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

### **1. Bagi Peneliti**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam memperluas wawasan, meningkatkan pengetahuan, serta menambah pengalaman dalam pelaksanaan penelitian di bidang gizi, khususnya terkait dengan gambaran asupan

karbohidrat dan serat pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

## **2. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dan bahan bacaan bagi peneliti lain yang terkait dengan gambaran asupan karbohidrat dan serat pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

## **3. Bagi Responden**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, penderita memperoleh informasi tentang asupan karbohidrat dan serat pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.