

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa Sebagai Patokan.....	10
Tabel 2.2 Kriteria Pengendalian Diabetes Mellitus.....	15
Tabel 2.3 Indeks Glikemik Bahan Makanan Pada Penderita Diabetes Melitus .....	22
Tabel 2.4 Jadwal Makan Pasien DM.....	22
Tabel 2.5 Jumlah Makan pada Penderita Diabetes Melitus .....	23
Tabel 2.6 Asupan Kalori Untuk Setiap Kali Makan Pada Penderita Diabetes Melitus .....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.....	39
Tabel 4.2 Gambaran Kepatuhan Jumlah Makanan Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.....	41
Tabel 4.3 Gambaran Kepatuhan Jenis Makanan Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.....	43
Tabel 4.4 Gambaran Kepatuhan Jadwal Makanan Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.....	46
Tabel 4.5 Gambaran Kadar Gula Darah Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau .....	48
Tabel 4.6 Hubungan Antara Kepatuhan Jumlah Makanan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau .....	51
Tabel 4.7 Hubungan Antara Kepatuhan Jenis Makanan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau .....	55
Tabel 4.8 Hubungan Antara Kepatuhan Jadwal Makanan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau .....	60

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan dapat menurunkan sumber daya manusia. Penyakit ini tidak hanya berpengaruh secara individu, tetapi sistem kesehatan suatu negara. Berdasarkan riset *World Health Organization* (WHO) menyatakan jumlah penderita diabetes melitus lebih dari 400 juta. Prevalensinya telah meningkat menjadi 8,5% pada tahun 2018 pada orang yang berusia lebih dari 18 tahun. Prevalensi sebelumnya adalah 4,7% pada tahun 1980. Prevalensi diabetes melitus di Indonesia pada orang dewasa menunjukkan peningkatan dalam 5 tahun terakhir yakni dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada tahun 2018 (Prasaja et al., 2021). Data dari WHO tersebut kemungkinan akan menjadi dua kali lipat di tahun 2025 mendatang. Data International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara ke-7 dengan prevalensi diabetes tertinggi di dunia, sebesar 10 juta kasus (Arief, 2020).

Provinsi Kalimantan Tengah terdata bahwa prevalensi diabetes mellitus pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun sebesar 6,1% di tahun 2013, yang kemudian meningkat pada tahun 2020 yakni sejumlah 12,6% (Setyoadi et al., 2021). Hasil analisa situasi yang dilakukan pada Rumah Sakit Umum Daerah Lamandau menunjukkan adanya peningkatan pasien Diabetes

Melitus (DM) yang melakukan pengobatan, baik rawat jalan maupun rawat inap. Jumlah pasien DM yang dirawat jalan di RSUD Lamandau dari bulan Januari – Desember tahun 2021 terdapat 457 orang dengan pengelempokkan DM type 1 terdapat 107 orang dan DM type 2 terdapat 350 orang. Pada bulan Januari – Desember tahun 2022 jumlah pasien DM tercatat sebanyak 461 orang dengan pengelempokkan DM tipe 1 sebanyak 102 orang dan DM tipe 2 sebanyak 359 orang. Dari data tersebut, jika dirata-rata jumlah pasien DM yang dirawat pada tahun 2021 sebanyak 37 orang per bulan dan meningkat menjadi 39 orang per bulan pada tahun 2022 (Lamandau, 2022).

Beberapa peneliti menyatakan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah yaitu dengan diet jumlah, jenis, jadwal (3J) (Sundari1 & Sutrisno, 2023). Penerapan diet 3J ini dilihat dari aspek jumlah yaitu (1) jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan BB memadai yaitu BB yang dirasa nyaman untuk seorang diabetesi; dan (2) jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan hasil konseling gizi. Aspek jenis makanan dilihat dari jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan Konsep Piring Makan Model T. Aspek jadwal makan terdiri dari 3x makan utama dan 2-3x makanan selingan mengikuti prinsip porsi kecil (Kemenkes RI, 2018). Melakukan pengaturan makan dengan menggunakan prinsip 3J akan mendukung upaya pengelolaan penyakit DM dan akan menjaga kadar gula darah mendekati normal sehingga penderita DM dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Vinti, 2015).

Penelitian sebelumnya dari Romadhoni & Sugiharto (2021) mengatakan bahwa diet 3J dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus. Saran bagi tenaga kesehatan hendaknya menganjurkan dan mengedukasi penderita DM dan keluarganya untuk melakukan dan melaksanakan program diet yang sudah disepakati seperti program diet 3J. Selanjutnya penelitian lain menyebutkan bahwa diet 3J mampu menurunkan kadar gula darah terhadap pasien DM tipe 2, sehingga diharapkan pasien DM tipe 2 dapat menerapkan diet 3J di kehidupan sehari-hari (Sahwa & Supriyanti, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 28 Desember 2023 pada 10 pasien DM yang memeriksakan diri di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Lamandau. Dari ke-10 pasien DM tersebut didapatkan bahwa 8 diantaranya menyatakan tidak memperhatikan penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal). Sementara 2 pasien lainnya, menyatakan hanya memperhatikan jenis dan jumlah makanannya saja, tanpa memperhatikan jadwal makan. Total 10 pasien tersebut rerata memiliki kadar gula darah sewaktu sebesar > 200gr/dl.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) terhadap kadar gula darah penderita Diabetes Melitus (DM) yang rawat jalan di RSUD Lamandau.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka rumusan masalah yang ingin diteliti yaitu “Bagaimana hubungan antara penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dengan kadar gula darah pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dengan kadar gula darah pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kepatuhan jumlah makanan pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.
- b. Mengetahui gambaran kepatuhan jenis makanan pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.
- c. Mengetahui gambaran kepatuhan jadwal makanan pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.
- d. Mengetahui gambaran kadar gula darah pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.
- e. Menganalisis hubungan antara kepatuhan jumlah makanan dengan kadar gula darah pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.

- f. Menganalisis hubungan antara kepatuhan jenis makanan dengan kadar gula darah pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.
- g. Menganalisis hubungan antara kepatuhan jadwal makanan dengan kadar gula darah pasien rawat jalan Diabetes Melitus (DM) di RSUD Lamandau.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Penderita DM**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penderita DM dalam menangani dan mengontrol kadar gula darah menggunakan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal). Sehingga mampu menekan gula darah untuk tetap stabil dan mencegah penyakit lainnya bermunculan.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat umum tentang penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) terhadap kadar gula darah Diabetes Melitus (DM), sehingga mereka dapat mencegah sejak dini penyakit DM tersebut.

##### **3. Bagi Rumah Sakit dan Institusi Kesehatan Lainnya**

Sebagai bahan masukan dan referensi tentang penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) terhadap kadar gula darah pada pasien DM, sehingga dapat memberikan edukasi yang baik bagi pasien DM.

Penelitian ini diharapkan pula dapat digunakan oleh pihak rumah sakit maupun institusi kesehatan lain sebagai bahan data.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang penerapan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) terhadap kadar gula darah pasien DM. Serta penelitian ini dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik yang sama.