

Gambaran Pola Makan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta

¹Veronika Marpaung, ²Yohanes Gamayana Trimawang Aji, ³Yenny

¹ Mahasiswa Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, Indonesia, veronicamarpaung08@gmail.com

² Dosen Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta pusat, Indonesia, yohanes.gamayana@akperrscikini.ac.id

³ Dosen Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta pusat, Indonesia, yennyoe@akperrscikini.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Received: August, 15, 2022
Revised: September, 9, 2022
Available online: September,
12, 2022

KEYWORDS

Kata Kunci: Pola Makan,
Diabetes Mellitus

Keywords: Eating Behavior,
Diabetes Mellitus

CORRESPONDENCE

Yohanes Gamayana
Trimawang Aji Program
Studi D-III Keperawatan,
Akper RS PGI Cikini,
Jakarta Pusat
Indonesia
E-mail:
yohanes.gamayana@akperrscikini.ac.id

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a degenerative disease whose prevalence continues to increase worldwide. This can be seen from the medical record data obtained at thr cempaka putih healt center, central Jakarta, diabetes mellitus increased in 2021 as many as 3767 visits. This high incidence is caused by several things. One of them is the eating behavior of diabetes mellitus ptients in the working area of the cempaka putih public health center. This study aims to determine the description of dietary behavior in patiens with diabetes mellitus. This research is a quantitative research is whit adescriptive design. The number of samples in this study is 91 obtained through convecience sampling and data collection using a questionnaire. The results of this study showed that the eating behavior of diabetes mellitus patients was very good as many as 70 people (76,9%). Suggestions are given so that every health worker can provide information on an ongoing basis to Diabetes Mellitus patients who seek treatment to be able to regulate their diet properly.

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit degeneratif yang terus meningkat prevalensinya di seluruh dunia. Berdasarkan data rekam medik yang diperoleh di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta Pusat pada penyakit Diabetes Mellitus meningkat pada tahun 2021 sebanyak 3767 kunjungan. Tingginya kejadian ini disebabkan oleh beberapa hal salah satunya pola makan pasien diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas cempaka putih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien diabetes mellitus. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 yang diperoleh melalui *convencience sampling* dan pengambilan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan pola makan pasien diabetes mellitus sangat baik sebanyak 70 orang (76,9%). Saran yang diberikan agar setiap tenaga kesehatan dapat memberikan informasi secara berkelanjutan kepada pasien Diabetes Mellitus yang berobat untuk dapat mengatur pola makan dengan baik.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada dua masalah ganda (*double burden*). Disamping masalah penyakit menular dan kurang gizi, terjadilah peningkatan kasus penyakit tidak menular (PTM) dan obesitas (kelebihan gizi) yang merupakan faktor resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, jantung, stroke, hipertensi dan lainnya. Faktor sosial ekonomi, serta adanya perubahan gaya hidup diduga sebagai pemicu meningkatnya kasus penyakit tidak menular yakni diabetes mellitus di Indonesia khususnya di kota Jakarta (Kemenkes, 2014).

Diabetes mellitus muncul sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama pada abad yang ke-21. Di Amerika Serikat, diperkirakan 26 juta orang (8% dari seluruh penduduk) menderita diabetes, 7 juta dari mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit diabetes mellitus. Selama beberapa dekade terakhir, prevalensi diabetes telah meningkat 5 sampai 7 kali lipat di Amerika Serikat. Kejadian Diabetes Mellitus pada wanita lebih tinggi dari laki-laki. Wanita lebih bersiko mengidap diabetes karena secara fisik wanita lebih memiliki peluang dalam peningkatan indeks massa tubuh yang lebih besar (Alfiani, 2012).

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF), Indonesia menempati urutan ke 7 pada tahun 2015. Jumlah penduduk yang mengalami diabetes mellitus di seluruh dunia saat ini sebanyak 8,3 atau sebanyak 387 juta jiwa. Pada tahun 2007, jumlah kasus diabetes sebanyak 1,1%, meningkat menjadi 2,1% pada tahun 2013 (Kemenkes, 2014).

Studi pendahuluan telah dilakukan melalui wawancara kepada lima meliputi pertanyaan tentang konsumsi makan sehari-hari. Hasil wawancara menunjukkan mayoritas pasien Diabetes Mellitus tidak memperhatikan pola makan yang baik mereka mengatakan mengonsumsi the manis 3x sehari, makan gorengan sebagai snack sehari-hari, mengonsumsi roti manis. Dari data rekam

medik yang diperoleh di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta Pusat penyakit diabetes mellitus pada tahun 2019-2021 sebanyak 3767 pasien, sehingga peneliti tertarik memilih judul tersebut dan tempat penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian ilmiah kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif analitik, dimana penelitian ini dilakukan secara bersamaan atau sekali waktu dengan menggunakan instrumen yang berpakuisitioner. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu pola makan pada Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta.

Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2022 di poli rawat jalan Puskesmas Cempaka Putih Jakarta. Populasi pada penelitian ini sejumlah 316 orang dan setelah melalui proses perhitungan dan penentuan sampel didapatkan jumlah sampel sebanyak 91 responden. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu convenience sampling dengan kriteria inklusi pasien Diabetes Mellitus yang berobat ke poli rawat jalan dengan dibuktikan dari diagnose di buku status rekam medik, pasien berusia ≥ 18 tahun. Pada penelitian ini data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Kuesioner dibagikan secara langsung ke pasien.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner pertanyaan tertutup dan sistematis dimana kuesioner tersebut dimodifikasi sederhana mungkin agar responden hanya memberikan tanda *ceklis* ($\surd$) untuk jawaban yang dipilih. Kuesioner terdiri atas 2 jenis yaitu kuesioner sosiodemografi dan kuesioner pola makan. Pada kuesioner pola makan terdapat 10 item pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yang memiliki arti jawaban 1 (buruk), jawaban 2 (cukup), jawaban 3 (baik) dan jawaban 4 (sangat baik). Hasil total skor kuesioner dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu buruk jika

skor 0-10, cukup jika skor 11-20, baik jika skor 21-30 dan sangat baik jika skor 31-40. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan didapatkan hasilnya valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,913.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariate dilakukan pada variabel pola makan. Dalam melakukan analisa univariate peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 26 untuk mempermudah dalam pengumpulan data dan membuat distribusi serta persentase dari setiap karakteristik yang diteliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Menurut Depkes

Usia	Frekuensi	Persen (%)
Dewasa (18-60 tahun)	30	33,0
Dewasa Tua (60 tahun keatas)	61	67,0
Total	91	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden lansia lebih banyak dengan jumlah 61 responden dengan persentase (67,0%), sedangkan yang berusia dewasa sebanyak 30 responden dengan persentase (33,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki – laki	30	33,0
Perempuan	61	67,0
Total	91	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 61 responden dengan persentase (67,0%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki 30 responden dengan persentase (33,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak sekolah	6	6,6
Tamat SD	14	15,4
Tamat SMP	5	5,5
Tamat SMA	38	41,8
Tamat Perguruan Tinggi	28	30,7
Total	91	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang tamatan SMA lebih banyak dengan jumlah 38 responden dengan persentase (41,8%), disusul dengan tamatan perguruan tinggi sebanyak 28 responden dengan persentase (30,7%), kemudian tamatan SD sebanyak 14 responden dengan persentase (15,4), dan yang tidak sekolah sebanyak 6 responden dengan persentase (6,6%).

Tabel 4 Tingkat Pola Makan pada Pasien Diabetes Melitus

Pola Makan	Frekuensi	Persen (%)
Buruk	0	0,0
Cukup	2	2,2
Baik	19	20,9
Sangat baik	70	76,9
Total	91	100

a. Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan sangat baik lebih banyak dengan jumlah 70 responden dengan persentase (76,9%), dilanjut dengan yang baik dengan jumlah 19 responden dengan persentase (20,9%), sedangkan yang cukup sebanyak 2 responden dengan persentase (2,2%) dan pola makan buruk tidak ada.

PEMBAHASAN

Pola makan merupakan determinan penting yang menentukan resistensi. Asupan lemak dapat memicu terjadinya resistensi insulin dan inflamasi kronik. Inflamasi paling sering dialami diantaranya gangguan

penglihatan pada mata atau mata kabur dan gangguan saraf tepi berupa kesemutan dan mati rasa terutama pada bagian kaki dan tangan (Azrimaidaliza, 2011).

Pola makan didefinisikan sebagai pola makan perencanaan 3J yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan yang teratur. Pola makan yang tidak sehat menyebabkan tidak adanya keseimbangan antara karbohidrat dan kandungan lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Akibatnya kandungan gula didalam tubuh menjadi tinggi melebihi kapasitas kerja pankreas dan mengakibatkan terjadinya diabetes mellitus (Santoso & Ranti, 2004).

Pola makan yang baik harus dipahami oleh penderita Diabetes Mellitus dalam pengaturan pola makan sehari-hari. pola ini meliputi pengaturan jadwal bagi penderita Diabetes Mellitus yang biasanya adalah 6 kali makan per hari yang dibagi menjadi 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan (Amir, 2015).

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa diabetes mellitus terjadi akibat tidak seimbangnya asupan energi, karbohidrat, dan protein. Penderita diabetes mellitus yang dirawat inap menemukan bahwa penderita yang memiliki asupan energy lebih besar dari kebutuhannya mempunyai resiko 31 kali lebih besar untuk mengalami kadar gula darah yang tidak terkendali dibandingkan dengan penderita yang asupan energinya sesuai kebutuhan (Hariawan, 2019).

Diabetes mellitus (DM) dikenal oleh masyarakat sebagai penyakit kencing manis atau penyakit menahun yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah sebagai akibat dari adanya gangguan sistem metabolisme didalam tubuh. Hal ini dapat disebabkan oleh kegagalan organ pancreas untuk memproduksi hormone insulin sesuai kebutuhan (Fatimah, 2015).

Pada penderita dengan diabetes terdapat dua masalah utama yang berhubungan dengan insulin, yaitu resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin. Normalnya insulin akan terikat dengan reseptor khusus pada permukaan sel. Sebagai akibat terikatnya insulin dengan reseptor tersebut,

terjadi suatu rangkaian reaksi dalam metabolisme glukosa di dalam sel. Respon sekresi insulin terhadap peningkatan konsentrasi glukosa darah memberikan mekanisme umpan balik yang sangat penting untuk pengaturan glukosa darah. Yaitu kenaikan glukosa darah meningkat, sekresi insuli selanjutnya menyebabkan transfer glukosa kedalam sel, karena itu mengurangi konsentrasi glukosa darah kembali ke nilai normal (Kurniasari, 2020).

KESIMPULAN

Pola makan pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta sebagian besar sangat baik. setiap tenaga kesehatan dapat memberikan informasi secara berkelanjutan kepada pasien Diabetes Mellitus yang berobat untuk dapat mengatur pola makan dengan baik.

REFERENSI

- Alfiani, R., Ibrahim Rahmat, S. K., & Sugiyanto, M. K. 2020. Hubungan Peran Keluarga Dengan Pola Makan Penderita Diabetes Mellitus tipe 2 Di Puskesmas Gamping 1 Sleman Yogyakarta, *Disertasi*, Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Amanina, A., Raharjo, Bejo, Nugroho, S.F., 2015. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari, *Disertasi* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amir, S. M., Wungouw, H., Pangemanan, D., 2015. Kadar glukosa darah sewaktu pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Bahu kota Manado. *e-Biomedik*, 3(1).
- Anis, K., Nugroho, K. P. A., Natawirarindry, C., 2021. Gambaran Pola Makan Pra Lansia terkait Risiko Inflamasi Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor, Kota Salatiga: Overview of Pre-Elderly Eating Patterns Related to the Inflammatory Risk of Type 2 Diabetes Mellitus During the Covid-19 Pandemic in the Work Area of the Sidorejo Lor Health Center, Salatiga City. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(6), 807-815.
- Azrimaidaliza, 2011. Asupan Zat Gizi Dan Penyakit Diabetes Mellitus. *Andalas Journal of Public Health*.

- Bistara, D. N., 2018, Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- Dafriani, P., 2017, Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 70-77.
- Dewi, G. K., Triseptinora, R., 2014, Gambaran diabetes militus dan pola makan pada lansia yang osteoporosis di panti sosial tresna werdha budi luhur kota jambi tahun 2014. *Scientia Journal*, 3(2), 115-122.
- Fatimah, R. N., 2015, Diabetes Mellitus tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Febrianti, D., 2018, Pola Makan Pasien Rawat Jalan Dm Tipe 2 Di Rumah Sakit Pendidikan Unhas. *Disertasi*, Universitas Hasanuddin.
- Hariawan, H., Fathoni, A., Purnamawati, D., 2019, Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.
- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kurniasari, S., Sari, N. N., Warmi, H., 2020, Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 3(1), 30-35.
- Mirnawati Dewi, P., Hasan, F. E., Kusumawati, E., 2018, Gambaran Pola Makan Pasien Rawat Jalan Dm Tipe Ii Di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. *Disertasi*, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Nasution, L. K., 2018, PENGARUH OBESITAS TERHADAP KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 PADA WANITA USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PINTUPADANG. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 240-246.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta. Jakarta. Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2014). Metode Penelitian Kesehatan Edisi. Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, S dan Ranti L.A, 2004. Kesehatan Dan Gizi. Rineka Cipta. Jakarta.
- .