

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang perlu dijaga agar aktivitas keseharian seseorang dapat terlaksana apabila seseorang tersebut dalam keadaan yang sehat. Menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi makan yang sehat dan rajin melakukan aktivitas fisik merupakan dasar yang penting dalam mencapai kesehatan dan asupan nutrisi tubuh yang baik. Namun, masih ada individu yang belum bersedia mengalokasikan waktunya untuk menjaga pola hidup sehat.¹ Terutama pada kalangan profesional yang menjadi populasi terbesar di Indonesia berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 sebesar 43,97% pada laki-laki dan 35,57% pada perempuan.² Dalam situasi sekarang ini, berbagai penyakit yang dapat menyerang pada usia produktif, salah satunya diabetes.¹ Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, Indonesia menempati peringkat nomor tujuh dari sepuluh besar negara terpadat di dunia dengan 10,7 juta orang menderita DM dengan 8,5% penduduk Indonesia yang mengidap diabetes melitus berusia di atas 15 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah. Provinsi Jambi memiliki 1,4% penduduk usia di atas 15 tahun yang menderita DM.³

Melihat masalah di atas, sebaiknya dicegah sebelum terjadinya diabetes pada kalangan masyarakat luas. Pada masyarakat sangat dianjurkan dalam mengonsumsi makanan yang sehat, rendah kalori, dan juga kaya serat.⁴ Pengaturan pola makan yang harus diperhatikan yaitu gizi seimbang yang meliputi kuantitas, kandungan, serta waktu konsumsi makanannya (3 J – Jumlah, Jenis, Jadwal).³ Di dalam makanan terdapat tiga unsur kandungan yakni karbohidrat, lemak, dan protein. Karbohidrat yang menjadi sumber utama dan menyediakan gula darah bagi sel di dalam tubuh dan diubah menjadi energi.⁵

Gula darah yang tinggi atau disebut juga hiperglikemia yang disebabkan oleh tubuh yang tidak memproduksi hormon insulin secara cukup yang menjadi penyebab terjadinya diabetes melitus.⁶ Banyak komplikasi yang timbul dari penyakit diabetes, komplikasi makrovaskuler dan juga mikrovaskuler. Penyakit jantung koroner, pembuluh darah perifer, dan pembuluh darah otak yang termasuk komplikasi makrovaskuler. Penyebab terjadinya komplikasi mikrovaskuler karena hiperglikemia yang terus menerus yang membuat terjadinya nefropati, retinopati, dan juga neuropati.⁷ Pola makan yang tidak sehat yang sering mengonsumsi makanan berlemak, berkalori, dan mengandung kolesterol juga dapat meningkatkan risiko terkena diabetes. Semakin naik berat badan, semakin berkurang sensitivitas tubuh terhadap insulin, akibatnya tingkat gula darah bisa naik.³ Dapat dikaitkan dengan penelitian yang dilakukan Esmailzade dkk, terdapat hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa dengan nilai $p= 0.23$.⁸

Menurut penelitian Anna A dan Sri Noor, pada wilayah kerja puskesmas Kedungmundu Kota Semarang bahwa tidak terdapat hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa plasma vena.⁹ Pada penelitian lain, penelitian Hadis dkk bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah puasa.¹⁰

Berdasarkan perbedaan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dan perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Di sisi lain, belum terdapat penelitian terkait di Kota Jambi. Dan berdasarkan Kemenkes 2020 data dasar puskesmas yang memiliki penduduk terbanyak di Kota Jambi ialah Puskesmas Talang Bakung. Sehingga peneliti tertarik dalam melaksanakan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada masyarakat di Puskesmas Talang Bakung Kota Jambi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada masyarakat di Puskesmas Talang Bakung Kota Jambi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada masyarakat di Puskesmas Talang Bakung Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik subjek penelitian menurut usia dan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui pola makan seimbang pada subjek penelitian
3. Untuk mengetahui kadar gula darah puasa pada subjek penelitian
4. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada subjek penelitian.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Menambah pengetahuan mengenai hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada masyarakat di Puskesmas Talang Bakung Kota Jambi.

1.4.2 Manfaat bagi responden

Memberikan informasi bagi responden untuk menjaga pola makan agar kadar gula darah dapat terkontrol.

1.4.3 Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan

Menambah pengetahuan dan memberikan informasi agar tepat dalam mengambil tindakan serta kebijakan terhadap gula darah yang tidak terkontrol.