

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS BAROMBONG

Nurleli¹⁾, Albertina Uniwal²⁾

¹⁾ Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²⁾ Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a degenerative disease that number will continue to increase in the future. Prevalence of Diabetes Mellitus nationally based health research base in 2013 experienced a progressive increase from 1.1% to 2.1%. Prevalence of Diabetes Mellitus for South Sulawesi province by the Provincial Health Office in 2012 Diabetes is the leading cause of death by 6.28% to 41.56%. The research objective was to determine the relationship of diet to the quality of life of patients with Type II diabetes mellitus. The study was an analytical study with cross sectional study design. The population in this study were all respondents Diabetes Mellitus Type II, numbering 81, were taken by total sampling. Data collected through interviews using a questionnaire. The result showed that there is a relationship between diet ($0.000 < 0.05$) with the quality of life of patients with Type II diabetes mellitus. The conclusions of the study is the relationship between diet and quality of life of patients with Type II diabetes mellitus. Through this study are expected for health workers to always provide information related to Diabetes Mellitus, for Patients with Diabetes Mellitus in order to always apply a balanced diet so as to improve the quality of life.

Keywords : *Quality of Life, Type II Diabetes, Diet*

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif yang jumlahnya akan terus meningkat di masa yang akan datang. Prevalensi Diabetes Melitus secara nasional berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2013 mengalami peningkatan dari 1,1% menjadi 2,1%. Prevalensi Diabetes Melitus untuk provinsi Sulsel berdasarkan Dinkes Provinsi tahun 2012 diabetes merupakan penyebab kematian sebesar 6,28 % menjadi 41,56%. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II. Penelitian merupakan penelitian analitik dengan rancangan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua responden penderita Diabetes Melitus Tipe II yang berjumlah 81, yang diambil secara *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara pola makan ($0,000 < 0,05$) dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II. Simpulan dari penelitian adalah terdapat hubungan antara pola makan dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II. Melalui penelitian ini diharapkan bagi petugas kesehatan agar selalu memberi informasi terkait Diabetes Melitus, bagi Penderita Diabetes Melitus agar selalu menerapkan pola makan yang seimbang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci : Kualitas Hidup, DM Tipe II, Pola Makan

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif yang jumlahnya akan terus meningkat di masa yang akan datang. Prevalensi Diabetes Melitus secara nasional berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2013 mengalami peningkatan dari 1,1% menjadi 2,1%. Prevalensi Diabetes Melitus untuk provinsi Sulsel berdasarkan Dinkes Provinsi tahun

2012 Diabetes merupakan penyebab kematian sebesar 6,28 % menjadi 41,56%.

Gaya hidup di perkotaan dengan pola makan yang tinggi lemak, garam, dan gula, keseringan menghadiri resepsi/pesta, mengakibatkan masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan, selain itu pola makan makanan yang serba instan saat ini memang sangat digemari oleh sebagian masyarakat, seperti gorengan jenis makanan mudah meriah dan mudah di dapat karena banyak dijual dipinggir jalan ini rasanya memang enak, tetapi mengakibatkan peningkatan kadar gula darah [1]. Agar kadar gula darah lebih stabil, perlu pengaturan jadwal makan yang teratur (makan pagi, makan siang, makan malam). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan tidak diragukan bahwa nutrisi merupakan faktor yang penting pada timbulnya Diabetes Melitus tipe II [2]. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian analitik dengan rancangan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua responden penderita Diabetes Melitus Tipe II, yang diambil secara *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 81 responden yang diambil secara *total sampling*. Adapun hasil penelitian diperoleh sebagai berikut.

Karakteristik Umum Responden. Adapun karakteristik responden yang meliputi

jenis kelamin, kelompok umur, pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan serta pola makan.

Tabel 1. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar Tahun 2016

Variabel	n(81)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	23,5
Perempuan	62	76,5
Umur (Tahun)		
37-46	15	18,5
47- 56	37	45,7
57- 66	21	25,9
67-76	7	8,6
>77	1	1,2
Pendidikan		
Tidak sekolah	14	17,3
SD	43	53,1
SMP	9	11,1
SMA	12	14,8
PT	3	3,7

Sumber : Data Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 orang (76,5%), kelompok umur berusia 47- 56 tahun sebanyak 37 orang (45,7%). Dari segi pendidikan, terlihat bahwa responden Diabetes Melitus tipe II yang menjadi sampel, yaitu mayoritas berlatarbelakang pendidikan SD sebanyak 43 orang (53,1%).

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar Tahun 2016

Pola Makan	Kualitas hidup				Jumlah	Nilai p
	Buruk		Baik			
	N	%	n	%		
Risiko tinggi	23	51,1	22	48,9	45	100
Risiko rendah	5	13,9	31	86,1	36	100
Jumlah	28	34,6	53	65,4	81	100

Sumber : Data primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 81 responden, 28 orang (34,6%) yang kualitas hidup buruk, terdapat 23 orang (51,1%) dengan pola makan risiko tinggi, sedangkan 53 orang (65,4%) kualitas hidupnya baik, terdapat 31

orang (86,1%) dengan pola makan risiko rendah. Hasil analisis uji *Chi-square* diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II di wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya tentang hubungan pola makan dan aktivitas dengan kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus tipe II rawat jalan di RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo Makasar, dari hasil penelitiannya, peningkatan glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II lebih tinggi pada responden yang memiliki pola makan kurang baik ada 87,9% atau 29 orang dari 55 orang sebagai sampel [3]. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus tipe II dengan nilai $p 0,00 < (\alpha 0,05)$. Dengan membandingkan teori yang ada maka dapat dikatakan bahwa hasil ini sesuai dengan teori ataupun penelitian terdahulu mengenai pola makan dengan Diabetes Melitus. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan tidak diragukan bahwa nutrisi merupakan faktor yang penting pada timbulnya Diabetes Melitus tipe II [2].

Gaya hidup di perkotaan dengan pola makan yang tinggi lemak, garam, dan gula, keseringan menghadiri resepsi/pesta, mengakibatkan masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan, selain itu pola makan makanan yang serba instan saat ini memang sangat digemari oleh sebagian masyarakat, seperti gorengan jenis makanan mudah meriah dan mudah didapat karena banyak dijual di pinggir jalan ini rasanya memang enak, tetapi mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Agar kadar gula darah lebih stabil, perlu pengaturan jadwal makan yang teratur (makan pagi, makan siang, makan malam) [1].

Pengaturan makan merupakan gambaran tentang pola makan/kebiasaan makan meliputi jenis dan frekuensi makan. Pengaturan ini merupakan bagian dari penatalaksanaan Diabetes Melitus secara total. Kunci keberhasilan dalam pengaturan makan adalah keterlibatan secara menyeluruh dari seluruh tim (petugas kesehatan, keluarga dan pasien).

Makanan porsi kecil dalam waktu tertentu akan membantu mengontrol kadar gula darah. Makanan porsi besar menyebabkan peningkatan gula darah mendadak dan bila

berulang-ulang dalam jangka panjang, keadaan ini dapat menimbulkan komplikasi Diabetes Melitus [3]. Pada proses makan, makanan yang dimakan akan dicerna di dalam saluran cerna dan kemudian akan diubah menjadi suatu bentuk gula yang disebut glukosa.

Pada penelitian sebelumnya, ada hubungan antara pengaturan makan dengan rerata kadar gula darah acak. Hal ini dikarenakan pengaturan makan dapat menstabilkan kadar glukosa darah dan lipid-lipid dalam batas normal. Hal ini harus diperhatikan oleh semua pihak karena semakin bertambah usia seseorang maka akan terjadi penurunan fungsi organ tubuh yaitu fungsi otak yang berhubungan dengan daya ingat. Sehingga dengan bertambahnya umur penderita Diabetes Melitus maka kemampuan untuk melakukan perencanaan makan sehari-hari juga akan semakin menurun.

Makanan akan menaikkan glukosa darah, satu sampai dua jam setelah makan, glukosa darah mencapai angka paling tinggi. Dengan mengatur perencanaan makan yang meliputi jumlah, jenis dan jadwal, diharapkan dapat mempertahankan kadar glukosa darah dan lipid dalam batas normal dan penderita mendapatkan nutrisi yang optimal. Karbohidrat atau hidrat arang adalah suatu gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi, di mana setiap gramnya menghasilkan 4 kalori. Karbohidrat ini lebih banyak dikonsumsi sehari-hari sebagai makanan pokok, terutama di negara sedang berkembang. Hal ini disebabkan sumber bahan makan yang mengandung karbohidrat lebih murah harganya dibandingkan sumber bahan makanan kaya lemak maupun protein. Karbohidrat banyak ditemukan pada sereal (beras, gandum, jagung, kentang dan sebagainya), serta pada biji-bijian.

Sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi adalah ikan dengan frekuensi dua kali dalam satu hari. Hal ini dikarenakan responden merasa terlalu mahal membeli sumber protein hewani lainnya seperti, daging ayam, daging sapi maupun daging kambing, sebagai gantinya maka responden mengonsumsi ikan. Sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi adalah tempe dan tahu dengan frekuensi dua kali sehari sampai tiga kali seminggu. Hal ini dikarenakan tempe dan tahu mudah didapat dan harga terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Berkurangnya aktivitas insulin pada diabetes dapat menghambat sintesis protein. Sayuran yang

paling sering dikonsumsi responden adalah bayam kangkung, kacang panjang, terong dan kembang kol dengan frekuensi dua kali sehari.

Hal ini dikarenakan sayuran - sayuran ini merupakan jenis sayuran yang sangat mudah didapat dan sudah menjadi kebiasaan masyarakat untuk mengonsumsi sayuran-sayuran di atas merupakan sayuran rendah glikemik tetapi dalam pola konsumsi responden lebih banyak mengonsumsi selain itu juga responden sering mengonsumsi wortel dimana wortel merupakan sayuran yang tinggi glikemik sehingga untuk pola konsumsi sayuran responden memiliki risiko tinggi yang dapat menyebabkan tingginya kadar gula darah.

Buah -buahan yang paling sering dikonsumsi responden adalah pisang dengan frekuensi satu-dua kali sehari. Hal ini dikarenakan buah pisang mudah didapatkan dengan harga terjangkau dan dapat dikonsumsi oleh banyak orang di rumah dibanding buah apel, mangga dan jeruk dengan frekuensi dua-tiga kali seminggu. Buah - buahan yang dianjurkan untuk dimakan adalah buah yang kurang manis [4].

Sayur, buah dan kacang mengandung banyak serabut yang dapat memperlambat absorpsi glukosa, sehingga dapat ikut berperan mengatur gula darah dan memperlambat kenaikan gula darah, makanan yang cepat dirombak dan lambat diserap masuk ke aliran darah akan menurunkan gula darah [5]. Buah-buahan juga dibagi menjadi 2 golongan, yaitu buah golongan A dan buah golongan B. Buah golongan A merupakan sebutan untuk buah-buahan yang manis, yang seringkali mengecilkan perawatan dan harus dilarang diberikan kepada penderita Diabetes Melitus, contohnya: sawo, mangga, jeruk, rambutan, durian, anggur. Buah golongan B ini boleh dimakan asal dalam jumlah sedikit.

Buah golongan B merupakan sebutan untuk buah-buahan yang kurang manis, misalnya pepaya, kedondong, pisang (kecuali pisang raja, pisang emas, pisang tanduk), apel, tomat, jambu air, jambu bol, salak, belimbing, bengkoang, semangka yang kurang manis.

Responden memiliki risiko tinggi untuk menderita diabetes melitus dikarenakan frekuensi pola konsumsi satu-dua kali sehari, semakin sederhana struktur gulanya, semakin

mudah diserap oleh tubuh, sehingga lebih cepat menaikkan kadar gula dalam darah, sedangkan untuk pola konsumsi jajan memiliki risiko tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa perubahan pola makan yang tidak sehat menyebabkan gangguan metabolisme zat-zat makanan baik berupa karbohidrat, protein, sayuran, serba serbi dan jajanan yang menyebabkan penyakit Diabetes Melitus Tipe II.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian adalah terdapat hubungan antara pola makan dengan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus Tipe II. Melalui penelitian ini diharapkan bagi petugas kesehatan agar selalu memberi informasi terkait Diabetes Melitus, bagi Penderita Diabetes Melitus agar selalu menerapkan pola makan yang seimbang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden, serta Kepala Puskesmas Barombong beserta jajarannya, dan semua pihak yang telah membantu.

REFERENSI

- [1] Suiroaka I. 2012. Penyakit Degeneratif: Mengetahui, Mencegah, dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [2] Suyono, 2006. *Diabetes Melitus Di Indonesia. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III*. 857-1859. Jakarta: Pusat Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [3] Kusumadewi. 2011. *Hubungan Antara Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Kualitas Hidup Pada Peserta Prolanis Askes Di Surakarta. Jurnal Kesehatan*.
- [4] Trisnawati, Shara K, dkk. 2013. Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1 (5) 1-11.
- [5] Almatsier S. 2005. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.