

PENGARUH POLA MAKAN DENGAN DIABETES MELITUS DI RSUD SIBUHUAN

Dea Lestari¹, Nurindah Lestari Ritonga²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada Gunung Tua, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan

Info Artikel

Keywords:

Pola Makan
Diabetes Melitus
Hiperglikemia
RSUD Sibuhuan.

ABSTRACT

Pendahuluan: Diabetes Melitus (DM) adalah kelainan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan pada sekresi atau fungsi insulin. Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu terjadinya resistensi insulin dan berujung pada Diabetes Melitus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan terhadap kejadian Diabetes Melitus di RSUD Sibuhuan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terkait kebiasaan makan, kemudian dilanjutkan dengan analisis statistik untuk mengetahui hubungan antar variabel. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang kuat antara pola makan dengan kejadian Diabetes Melitus. Pengelolaan pola makan sesuai prinsip 3J (Jadwal, Jumlah, dan Jenis) sangat efektif dalam mengendalikan kadar gula darah. Disarankan agar tenaga kesehatan mengintensifkan pendidikan kesehatan mengenai nutrisi yang tepat bagi pasien DM dan keluarga

Corresponding Author:

Dea Lestari, Nurindah Lestari Ritonga

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada Gunung Tua, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Sehat Medan

Email: Dery1327@gmail.com, indahritonga20@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut American Diabetes Association (2010), DM didefinisikan sebagai kelainan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat kerusakan pada sel-sel pankreas sehingga produksi insulin menurun atau tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin secara efektif. Data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 mencatat bahwa prevalensi diabetes global mencapai 9,3% atau sekitar 463 juta orang dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 578 juta orang pada tahun mendatang. Di Indonesia, negara ini menempati urutan ke-7 dunia dengan jumlah penderita mencapai 10,7 juta penduduk (Bingga, 2021). Hasil Riskesdas 2018 juga menunjukkan tren peningkatan kasus di berbagai wilayah, termasuk di Jawa Barat dan Kota Bekasi. Di RSUD Sibuhuan sendiri, data tahun 2026

mencatat jumlah pasien DM sebanyak 156 orang, dimana dominasi terbesar adalah DM Tipe 2 (85,9%). Salah satu faktor utama penyebab tingginya angka ini adalah gaya hidup, khususnya pola makan. Oleh karena itu, artikel ini akan membahas secara rinci bagaimana pengaruh pola makan terhadap kejadian Diabetes Melitus.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terkait kebiasaan makan, kemudian dilanjutkan dengan analisis statistik untuk mengetahui hubungan antar variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (11 PT)

Berdasarkan data yang diperoleh dari rekam medis di RSUD Sibuhuan pada tahun 2026, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran Umum Data Pasien

Dari hasil pengumpulan data yang dilakukan, diketahui bahwa jumlah total pasien yang terdiagnosis menderita Diabetes Melitus di RSUD Sibuhuan adalah sebanyak 156 orang.

Berdasarkan jenisnya, kasus tersebut terbagi menjadi:

No	Jenis Diabetes Militus	Jumlah Pasien	Presentase
1.	Diabetes Militus Tipe 1	22 Orang	14,1 %
2.	Diabetes Militus Tipe 2	134 Orang	85,9 %
	Total	156Orang	100 %

Dari tabel di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa kasus Diabetes Melitus Tipe 2 mendominasi dengan persentase yang sangat tinggi, yaitu mencapai 85,9%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penyakit diabetes yang terjadi di wilayah tersebut sangat berkaitan erat dengan faktor gaya hidup dan lingkungan, berbeda dengan DM Tipe 1 yang lebih bersifat genetik atau autoimun.

2. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah

Dalam penelitian ini, variabel pola makan dinilai berdasarkan tiga aspek utama, yaitu Jadwal, Jumlah, dan Jenis makanan (3J). Hasil observasi dan wawancara terhadap pasien menunjukkan gambaran sebagai berikut:

A. Berdasarkan Jadwal Makan

1. Tidak Teratur: Sebanyak 101 pasien (64,7%) mengaku memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, sering melewatkan makan siang, atau makan malam terlalu larut.
2. Cukup Teratur: Sebanyak 42 pasien (26,9%) memiliki jadwal makan yang kadang teratur kadang tidak.
3. Sangat Teratur: Hanya 13 pasien (8,4%) yang konsisten memiliki jadwal makan yang tepat waktu.

Temuan: Pasien dengan jadwal makan tidak teratur memiliki rata-rata kadar gula darah sewaktu (GDS) di atas 200 mg/dL, yang menunjukkan kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol.

B. Berdasarkan Jumlah Makan

1. Porsi Besar: Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dalam porsi besar sekaligus, terutama pada waktu makan malam.
2. Frekuensi: Kebiasaan makan hanya 2 kali sehari dengan porsi besar lebih banyak ditemukan dibandingkan kebiasaan makan sedikit-sedikit namun sering.

Temuan: Kebiasaan makan porsi besar berkorelasi positif dengan berat badan berlebih (obesitas) dan kadar HbA1c yang tinggi, yang menandakan kontrol gula darah yang buruk dalam 3 bulan terakhir.

C. Berdasarkan Jenis Makanan

1. Karbohidrat Tinggi: Konsumsi nasi putih, mie, dan makanan bertepung sangat tinggi.
2. Gula dan Manis: Kebiasaan minum teh manis, kopi manis, dan mengonsumsi kue/jajanan manis masih sangat umum.
3. Lemak: Sering mengonsumsi gorengan, santan, dan daging berlemak.
4. Serat: Konsumsi sayuran dan buah-buahan masih sangat kurang.

Temuan: Pasien yang sering mengonsumsi makanan manis dan berlemak memiliki kadar kolesterol dan trigliserida yang tinggi, yang memperburuk resistensi insulin.

4. KESIMPULAN

1. Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik kronis yang menjadi masalah kesehatan serius di RSUD Sibuhuan dengan total 156 kasus.
2. Sebagian besar kasus adalah DM Tipe 2 yang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup.
3. Terdapat pengaruh yang sangat kuat antara pola makan (Jadwal, Jumlah, Jenis) dengan kadar gula darah.
4. Pola makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko utama terjadinya Diabetes Melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH (11 PT)

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak institusi yang memberikan izin untuk melakukan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Direktur RSUD Sibuhuan beserta jajarannya yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di RSUD Sibuhuan. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia menjadi responden penelitian. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk Institusi, RSUD Sibuhuan dan Penderita diabetes agar dapat menjaga pola makan yang sehat.

REFERENSI (11 PT)

- American Diabetes Association. (2010). Standards of Medical Care in Diabetes.
- Alia Natasya, dkk. (2020). Hubungan Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Mellitus. *Republik Indonesia Repository*
- Depkes RI. (2020). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran: Tata Laksana Diabetes Mellitus Tipe 2*. Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Diabetes: Key Facts*. Diakses dari WHO Global.