

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Diabetes Melitus adalah serangkaian gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia atau peningkatan kadar gula darah, dan intoleransi glukosa yang disebabkan oleh gangguan pada produksi insulin, fungsi insulin, atau kedua-duanya (PERKENI, 2021). Insulin merupakan hormon yang berfungsi untuk menjaga kadar gula darah tetap normal, namun dalam keadaan tertentu hormon ini tidak dapat diproduksi dengan baik sehingga menyebabkan kadar gula darah meningkat. (Wagustina, 2021).

Perkiraan prevelensi global diabetes melitus menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam jumlah penderita diabetes dari tahun ke tahun, dengan peningkatan prevalensi hampir setiap periode dalam rentang usia 20-70 tahun. Jumlah penderita pada tahun 2000 hingga 2007 meningkat dari 151 juta menjadi 246 juta, pada tahun 2010 meningkat menjadi 285 juta. Kenaikan terbesar terlihat dalam dekade terakhir, dimana jumlah penderita diabetes dari 415 juta pada tahun 2015 menjadi 537 juta pada tahun 2021 (IDF, 2021). Prevelensi diabetes melitus di provinsi Bengkulu diperkirakan 0,9% penduduk menderita penyakit ini. Berdasarkan data prevalensi diabetes melitus laki-laki sebanyak 1,21 % dan perempuan sebanyak 1,78%, serta banyak ditemukan pada kelompok usia 55-64 tahun sebanyak 6,29% (Risikesdas, 2018)

Diabetes melitus yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan makrovaskular dan mikrovaskular, serta masalah pada neuropati atau sistem saraf. komplikasi mikrovaskular dapat terjadi pada mata dan ginjal, sedangkan makrovaskular biasanya mengenai pembuluh darah, jantung, dan otak (Perkeni, 2019)

Asupan gizi yang tidak seimbang serta ketidakaturan makan dapat menyebabkan kadar gula darah tidak terkontrol (Astuti, 2022). Salah satu upaya

untuk menekan efek buruk diabetes adalah dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki senyawa bioaktif yang dapat menekan stres oksidatif, seperti mengkonsumsi makanan serat larut air (Triandita & Putri, 2019)

Asupan serat larut air merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengendalian gula darah pada penderita diabetes tipe 2. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa makanan menjadi lebih viskos (gel) ketika lebih banyak serat larut air yang dikonsumsi. Hal ini dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 (Soviana & Maenasari, 2019). Serat larut air dapat memperlambat laju penyerapan karbohidrat sehingga menghambat peningkatan kadar gula darah setelah makan (Putriningtyas et al., 2019). Penurunan IMT yang dicapai melalui penerapan diet rendah kalori secara intermiten tidak hanya berkontribusi pada pengurangan berat badan, tetapi juga berpengaruh positif terhadap kontrol glikemik (Umphonsathien *et al.*, 2022). Konsumsi serat masih dianggap rendah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di poli penyakit RSUD Wangya Denpasar, pasien dengan diabetes melitus tipe 2 mengonsumsi 19,3 gram serat dan kadar glukosa darah sewaktu 212 mg/dl (Putri et al., 2021).

Serat larut air merupakan jenis serat yang mampu membentuk gel dalam saluran cerna, membantu menurunkan kadar kolesterol, mengontrol gula darah, serta mempercepat transit makanan dan mengurangi penyerapan zat berbahaya. Serat larut air banyak ditemukan dalam buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan gandum (Maryoto, 2020). Manfaat ini mendukung prinsip *hifzh al-sihhah* (menjaga kesehatan) dalam pandangan Islam. Islam menganjurkan konsumsi makanan yang baik dan bergizi (*thayyib*), sebagaimana firman Allah pada dalam QS. ‘Abasa/80; 27-29.

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۖ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۖ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۖ

Artinya:

“Lalu, Kami tumbuhkan padanya biji-bijian, anggur, sayur-sayuran, zaitun, (dan) pohon kurma,” (QS. ‘Abasa/80; 27-29).

Menjaga keseimbangan kadar gula darah merupakan salah satu bentuk nyata dari pelaksanaan prinsip *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) dalam Maqāsid al-Sharī'ah. Meningkatkan asupan serat serta menghindari makanan yang tinggi gula dan karbohidrat olahan merupakan langkah preventif (pencegahan) sekaligus kuratif (pengobatan) dalam pengelolaan diabetes. Dalam ajaran Islam, menjaga kesehatan dipandang tidak hanya sebagai tanggung jawab duniawi, tetapi juga sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT (Untung et al., 2021), sebagaimana firman Allah pada dalam QS. Al-Baqarah/2; 168.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya:

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu." (QS. Al-Baqarah/2; 168).

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara peningkatan asupan serat larut air dan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Seginim Bengkulu Selatan. Melalui penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan asupan serat larut air mereka, dan juga dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi bagi pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

1.2 Rumusan Masalah

Prevalensi diabetes melitus berdasarkan Riskesdas tahun 2018 semakin meningkat terutama pada usia 55-64 tahun. Kadar gula darah dapat dikontrol salah satunya dengan peningkatan asupan serat larut air. Faktor inilah yang memicu peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan peningkatan asupan serat larut air dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Seginim Bengkulu Selatan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pola asupan serat larut air penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Seginim Bengkulu Selatan?

2. Apakah edukasi peningkatan asupan serat larut air dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2?
3. Bagaimana pandangan islam tentang hubungan asupan serat larut air dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara peningkatan asupan serat larut air dan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Seginim Bengkulu Selatan

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola asupan serat larut air penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Seginim Bengkulu Selatan.
2. Mengetahui edukasi peningkatan asupan serat larut air dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.
3. Mengetahui pandangan islam tentang hubungan asupan serat larut air dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian di lapangan, melatih dalam menulis karya ilmiah, serta menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian edukasi peningkatan asupan serat larut terhadap gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1.5.2 Manfaat Bagi Universitas Yarsi

Sebagai referensi pengetahuan dalam kepustakaan Universitas YARSI mengenai hubungan peningkatan asupan serat larut air dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Seginim Bengkulu Selatan.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya penderita diabetes melitus tipe 2, mengenai pentingnya peningkatan asupan serat larut air dalam pengelolaan kadar gula darah.