

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS 7 ULU KOTA PALEMBANG

Muhammad Ramadhani Firmansyah

Program Studi Ners

STIK Siti Khadijah Palembang

Jalan Demang Lebar Daun, Pakjo, Palembang

Email: ramadhanifirmansyah@yahoo.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular yang akhir-akhir ini menjadi perbincangan hangat di masyarakat, sehingga diperlukan pencegahan untuk mengurangi peningkatan kadar gula darah dengan cara pengaturan pola makan dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang Tahun 2017. Penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah pasien diabetes melitus tipe II yang ada di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 responden. Pengumpulan data ini menggunakan glukometer dan kuesioner. Dari 34 responden yang memiliki pola makan sehat dengan kadar gula darah normal sebesar 32 responden (58,2%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan tidak sehat dengan kadar gula darah normal sebesar 2 responden (5,9%). Dari 34 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan kadar gula darah normal sebesar 3 responden (8,3%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan kadar gula darah normal sebesar 31 responden (58,5%). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai p value 0,001 bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. Semakin baik pengaturan pola makan dan aktivitas fisik maka semakin kecil resiko terjadinya peningkatan kadar gula darah dalam tubuh.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus Tipe II.

PENDAHULUAN

Angka kejadian diabetes melitus terus mengalami peningkatan sehingga perlu dilakukan pencegahan untuk mengurangi jumlah penderita dan meminimalisir dampak komplikasi diabetes. Komplikasi yang terjadi antara lain komplikasi akut dan komplikasi jangka panjang seperti kelainan pembuluh darah halus (mikroangiopati), dan nefropati diabetik yang diakibatkan karena kadar gula darah yang tinggi (PERKENI, 2015).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) didunia kejadian diabetes diperkirakan 382 juta orang penderita pada tahun 2013 dan akan terus meningkat dalam waktu kurang dari 25 tahun menjadi 592 juta orang pada tahun 2035.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, sekitar 12 juta penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun menderita diabetes melitus tipe II. Pada tahun 2015 menurut *International Diabetes Federation* (IDF), Indonesia termasuk dalam sepuluh negara dengan jumlah kasus diabetes melitus terbanyak didunia (PERKENI, 2015).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang, jumlah penderita diabetes melitus tipe II di kota Palembang pada tahun 2014 sebanyak 1218 orang meningkat menjadi 4442 orang pada tahun 2016. Jumlah pasien yang menderita diabetes melitus tipe II tertinggi berada di Puskesmas 7 Ulu Palembang. Kurangnya pengelolaan pola makan dan aktivitas fisik akan mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh (Paramitha, 2014).

Menurut Sartika (2013) pola makan yang tidak baik seperti makan berlebihan (berlemak dan kurang serat) kemungkinan lebih besar mempunyai resiko kadar gula darah yang tidak terkontrol. Selain pola makan. Hasbi (2013) mengungkapkan aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan resiko kematian sehingga dibutuhkan keteraturan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rutin seperti olahraga sedang minimal dilakukan 30 menit/hari terbukti dapat mempertahankan berat badan, menjaga tekanan darah tetap normal, membantu peningkatan fungsi insulin dalam tubuh, dan juga meningkatkan kesejahteraan psikologi.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. Sampel dalam penelitian ini yaitu 89 responden dan diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian yang digunakan yaitu kuesioner pola makan dan aktivitas fisik serta glukometer. Data dianalisis dengan menggunakan *uji Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Pola makan

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Pola makan

No.	Pola Makan	n	%
1.	Sehat	55	61,8
2.	Tidak Sehat	34	38,2
Total		89	100

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

No.	Aktivitas Fisik	n	%
1.	Sedang	36	40,4
2.	Ringan	53	59,6
Total		89	100

Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah

No.	Kadar Gula Darah	n	%
1.	Normal	34	38,2
2.	Tinggi	55	61,8
Total		89	100

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah

Tabel 4.
Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah

Pola Makan	Kadar Gula Darah				Jumlah		p
	Normal		tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
1. Sehat	32	36,0	23	25,8	55	61,8	0,001
2. Tidak Sehat	2	2,3	32	35,9	34	38,2	
Jumlah	34		55		89	100	

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah

Tabel 5.
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah

Aktivitas Fisik	Kadar Gula Darah				Jumlah		ρ
	normal		tinggi		n	%	
	n	%	N	%			
1. Sedang	3	3,3	33	37,1	36	40,4	0,001
2. Ringan	31	34,8	22	24,7	53	59,6	
Jumlah	34	38,2	55	61,8	89	100	

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Dari hasil uji Chi Square di dapatkan ρ value 0,001 yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang Tahun 2017. Baliwati (2004) dalam Oktaviani, 2011 mengatakan bahwa pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholifah (2013) dengan hasil ρ value 0,002 maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka didapatkan hasil yang signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah.

Pada penelitian di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang tahun 2017 bahwa kebanyakan dari penderita ini melakukan pola makan yang sehat, yang dianjurkan untuk penderita diabetes melitus agar mempengaruhi kadar gula darah normal, dengan mengikuti aturan makan untuk penderita diabetes melitus dan tidak melanggar makanan pantangan yang di khususkan untuk penderita diabetes.

Dari penjelasan diatas maka peneliti berasumsi bahwa semakin baik pengaturan pola makan maka semakin rendah terjadinya peningkatan kadar gula darah.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Dari hasil uji Chi Square di dapatkan ρ value 0,001 yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang Tahun 2017.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan resting energy expenditure yang bermakna (Sediaoetama, 2006).

Berdasarkan aktivitas fisik yang diselenggarakan di Puskesmas 7 Ulu Palembang pada setiap hari Rabu yang di lakukan dalam dua sesi, sesi pertama dilakukan pada pukul 9 pagi dan sesi kedua dilakukan pukul 10 pagi. Aktivitas yang diselenggarakan di Puskesmas 7 Ulu berupa aktivitas fisik senam sehat untuk memperlancar peredaran darah dan mengurangi peningkatan kadar gula darah dalam tubuh.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khunti (2013) dengan hasil p value 0,03 maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah dengan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 26,3%.

Pada penelitian di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang tahun 2017 bahwa kebanyakan dari penderita ini melakukan aktivitas fisik yang ringan. Bentuk aktivitas fisik yang biasa dilakukan responden adalah dengan melakukan kegiatan seperti berolahraga secara ringan yang sebenarnya merupakan kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan dirumah seperti menyapu lantai, berjalan kaki, mencuci baju/piring dan melakukan senam sehat untuk mengurangi resistensi insulin pada diabetes melitus tipe II.

Dari penjelasan diatas maka peneliti berasumsi bahwa melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari dapat mengurangi dampak terjadinya peningkatan kadar gula darah dalam tubuh serta menghasilkan gerakan yang baik yang dapat memelihara keseimbangan dalam tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada ubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang Tahun 2017 dengan nilai p value 0,001. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mencari variabel lain yang berhubungan dengan peningkatan kadar gula darah dan mencari variabel yang lebih dominan, dengan menggunakan desain dan sampel penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, Noor. 2013. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Di RSUD Kota Cilegon Tahun 2013*. Jurnal Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses pada Mei 2017
- Hasbi. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kadar Glukosa darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda*. Jurnal STIKES Muhammadiyah Samarinda. Diakses pada Juni 2017
- International Diabetes Federation*. 2015. *IDF Diabetes Atlas Seventh Editons*. <http://www.diabetesatlas.org>. Diakses 8 Mei 2017
- Khunti, Wandasari. 2013. *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di RS Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. Diakses pada 18 Mei 2017
- Oktaviani, Nurachmah. 2011. *Apa itu Pola Makan Sehat dan Cara Diet Untuk Diabetes*. Bandung Paramitha. 2014. *Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Tipe II*. Jurnal Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 11 Mei 2017
- PERKENI. 2015. *Konsensus Pengolahan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta