

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Diabetes mellitus atau lebih dikenal dengan istilah penyakit kencing manis merupakan suatu bentuk penyakit yang disebabkan oleh adanya gangguan metabolisme gula akibat kurangnya sekresi hormon insulin sehingga terjadi penumpukan kadar gula di dalam darah (Hagen, 2002). Presiden Federasi Diabetes International (IDF), Piere Lefebvre (2006) menyatakan bahwa diabetes melitus dijuluki sebagai *the silent killer* karena dalam banyak kasus diabetes baru terdeteksi ketika komplikasi terlanjur terjadi. Diabetes mellitus digolongkan sebagai penyakit kronis/menahun yaitu penyakit yang diderita dalam jangka waktu lama/bersifat permanen (WHO, 2011).

Dalam Pengelolaan diabetes dikenal 4 pilar utama pengelolaan yaitu: penyuluhan, perencanaan makan, latihan jasmani, dan obat hipoglikemik. Kepatuhan pasien terhadap prinsip gizi dan perencanaan makan merupakan salah satu kendala pada pelayanan diabetes, terapi gizi merupakan komponen utama keberhasilan penatalaksanaan diabetes. Model Terapi Gizi Medis pada Rekomendasi American Diabetes Association (ADA) 2003 memerlukan pendekatan tim yang terdiri dari dokter, dietisien, perawat dan petugas kesehatan lain serta pasien itu sendiri untuk meningkatkan kemampuan setiap pasien dalam mencapai kontrol metabolik yang baik (Sukardji K, 2004).

Menurut Waspadji (2007) mengutip pendapat Joslin (1952) dari *Medical Centre Institute*, dalam penatalaksanaan diet diabetes mellitus ada 3 (tiga) J yang harus diketahui dan dilaksanakan oleh penderita DM (Diabetes Mellitus) , yaitu jumlah makanan, jenis makanan dan jadwal makanan.

Didunia terdapat 1,1-1,5 miliar umat muslim, diantaranya terdapat 40-50 juta pasien diabetes berpuasa selama Ramadhan. Orang yang berpuasa, tidak boleh makan dan minum sejak waktu imsyak hingga waktu berbuka, sehingga terjadi perubahan jadwal makan dan minum termasuk perubahan jadwal pemberian obat-obatan. Perubahan jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi pun dapat berubah sehingga berpengaruh terhadap kadar glukosa darah (Azizi, 2003).

Indikator yang dapat digunakan untuk mengetahui keberhasilan pengaturan diet DM adalah melalui pengukuran kadar gula darah. Pengaturan makanan yang baik dapat mengontrol keseimbangan konsumsi energi dan zat-zat gizi lain. Penderita diabetes dengan diet yang tepat dan konsumsi energi yang sesuai dengan kebutuhan sangat berpengaruh terhadap terkontrolnya gula darah dan status gizi yang baik (Tjokroprawiro, 1999).

Oleh karena itu peran diet DM sangat penting untuk pengobatan secara *non* farmakologis pada penderita diabetes mellitus, sehingga perlu diteliti hubungan penerapan prinsip 3J selama puasa dan tidak puasa terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II di rawat jalan RSUD dr.

Soebandi Jember. Prinsip 3J yaitu tepat jumlah makan, tepat jadwal, dan tepat jenis bahan makanan yang dimakan kemudian hasil pemeriksaan gula darah sebagai hasil dari kepatuhan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah adakah hubungan penerapan prinsip 3J selama puasa Ramadhan dan tidak puasa Ramadhan terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II di unit rawat jalan RSUD dr. Soebandi Jember?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penerapan prinsip 3J selama berpuasa dan tidak puasa terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II di unit rawat jalan RSUD dr. Soebandi Jember.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Untuk menganalisa hubungan penerapan prinsip “3J” yaitu tepat jumlah makan, tepat jenis bahan makanan yang dimakan, tepat jadwal makan pada diabetisi saat puasa Ramadhan terhadap kadar gula darah puasa.
- b) Untuk menganalisa hubungan penerapan prinsip “3J” yaitu tepat jumlah makan, tepat jenis bahan makanan yang dimakan, tepat jadwal makan pada

diabetisi saat puasa Ramadhan terhadap kadar gula darah 2 jam *post prandial*.

- c) Untuk menganalisa hubungan penerapan prinsip “3J” yaitu tepat jumlah makan, tepat jenis bahan makanan yang dimakan, tepat jadwal makan pada diabetisi saat tidak puasa Ramadhan terhadap kadar gula darah puasa.
- d) Untuk menganalisa hubungan penerapan prinsip “3J” yaitu tepat jumlah makan, tepat jenis bahan makanan yang dimakan, tepat jadwal makan pada diabetisi saat tidak puasa Ramadhan terhadap kadar gula darah 2 jam *post prandial*.

### **3. Manfaat Penelitian**

#### **a) Bagi Peneliti**

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperdalam pengalaman peneliti tentang pentingnya penerapan pola “3J” untuk mendukung kesembuhan pasien.

#### **b) Bagi Pasien DM**

Memberikan informasi untuk dapat menjalankan terapi dietnya dengan baik dan benar sehingga kadar glukosa darah dalam kisaran normal baik pada saat puasa dan non puasa.

#### **c) Bagi Instalasi Gizi**

Upaya peningkatan pelayanan gizi dan kesehatan sehingga petugas dapat memberikan informasi yang tepat kepada pasien.

d) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa serta sebagai pembendaharaan kepustakaan di Politeknik Negeri Jember.