

GAMBARAN ASUPAN KALORI PADA KLIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 DI RW 05 KELURAHAN SAWUNGGALING KECAMATAN WONOKROMO SURABAYA

by Sisilia Indriasari W

Submission date: 30-Jan-2020 01:28PM (UTC+0700)

Submission ID: 1248633081

File name: BETES_MELLITUS_TIPE_2_Penelitian_Sisilia_Indriasari_W_Rev_2.docx (24.07K)

Word count: 1451

Character count: 8809

GAMBARAN ASUPAN KALORI PADA KLIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 DI RW 05 KELURAHAN SAWUNGGALING KECAMATAN WONOKROMO SURABAYA

Sisilia Indriasari W, Christina Laurensia Manuel
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
e-mail: sisil_indri@yahoo.co.id

Abstract: Clients of type 2 diabetes mellitus should maintain their weight with respect to the number of calories consumed each day, and weight loss has proven to keep diabetes under control. Researcher observed a phenomenon in RW 05, Kelurahan Sawunggaling, Wonokromo District, Surabaya, where clients of type 2 diabetes mellitus claimed that they did not limit their amount of food eaten. The research aim was to identify the description of the calorie intake on those clients in that area. The design of this research applied a descriptive research design with the variable of the caloric intake on those clients. The population in this research was all of those clients in the area willing to be respondents with inclusion criteria and follow the Integrated Health Post/Posyandu. Sampling technique in this research was a simple random sampling. The instrument for data collection was forms of a 24-hour food recall which was later analyzed using descriptive statistical analysis formulas of percentage and proportions. Results from the study showed that as many as 80% of them was with the calorie intake not complying with their BMI and daily activities. Researcher suggests that health workers of that area cooperate with nutritionists of department of improving nutrition community at Public Health Center/ Puskesmas Jagir. That is to provide counseling and distribute leaflets about the correct calculation of calories according to BMI and activities conducted by those clients. They were also asked to make a special note in their diary for fulfilling the right amount of calories for each day.

Keywords: Diabetes Mellitus Type 2, Calorie Intake, Body Mass Index.

Abstrak: Klien DM tipe 2 harus menjaga berat badan dengan memperhatikan jumlah kalori yang dikonsumsi tiap harinya, dan penurunan berat badan sudah terbukti dapat meningkatkan kontrol diabetes. Peneliti mengamati fenomena di RW 05 Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo Surabaya, klien diabetes mellitus mengatakan setiap hari tidak membatasi jumlah makan yang dimakan. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi gambaran asupan kalori pada klien diabetes mellitus tipe 2. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan variabelnya asupan kalori pada klien diabetes mellitus tipe 2. Populasi dalam penelitian ini, semua klien diabetes mellitus tipe 2 dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan mengikuti posyandu lansia. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa formulir *food recall* 24 jam kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus analisa statistik deskriptif proporsi prosentase. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 80% pasien diabetes mellitus asupan kalornya tidak sesuai dengan IMT dan aktivitas sehari-hari. Peneliti memberi saran agar kader kesehatan RW 05 Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo Surabaya bekerja sama dengan ahli gizi bagian perbaikan gizi masyarakat Puskesmas Jagir untuk memberikan penyuluhan perindividu klien diabetes yang ada di RW 05 Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo tentang perhitungan kalori yang tepat, dan bagi klien diabetes mellitus untuk membuat catatan khusus pada buku harian untuk pemenuhan jumlah kalori yang tepat tiap harinya.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus Tipe 2, Asupan Kalori, Indeks Massa Tubuh.

PENDAHULUAN

Kalori pada pasien diabetes mellitus (DM) mempengaruhi berat badan (Barnes, 2012, hal: 84). Kebanyakan penderita DM mempunyai berat badan lebih dari normal (Arisman, 2011, hal: 52). Biasanya dengan menurunkan berat badan dapat memperbaiki kerja insulin dan menurunkan glukosa darah (Soegondo, 2009, hal: 38). Menurut Prayugo (2012), didapatkan bahwa terdapat hubungan pola diet, dengan jumlah yang tepat terhadap nilai gula darah pasien DM. Salah satu penyebabnya adalah obesitas (Hasdianah, 2012, hal: 18), untuk itu pasien DM harus menjaga berat badan dengan memperhatikan jumlah kalori yang dikonsumsi tiap harinya, dan penurunan berat badan sudah terbukti dapat meningkatkan kontrol diabetes (Waspadji, 2009, hal: 50).

Estimasi jumlah penduduk dengan umur ≥ 15 tahun dengan diabetes mellitus di Jawa timur Timur tahun 2013 menurut Kementerian Kesehatan RI (2013) adalah 28.855.895 jiwa. Gejala tersering lapar, rasa haus, penurunan berat badan sekitar 115.424 jiwa. Dari hasil wawancara 10 klien DM yang ada di RW 05 Kelurahan Sawunggaling tanggal 23 November 2015, didapatkan semua penderita memiliki penyakit penyerta lainnya seperti hipertensi dan kolesterol serta tidak pernah melakukan diet apapun dan porsi makan tiap harinya tidak pernah di hitung. Pengaturan pola makan pasien. Pengaturan diet makanan pada penderita DM yaitu menu seimbang, memperhatikan perhitungan kalori, sesuai dengan jadwal makan, jenis dan jumlah asupan makanan. Jadwal makan diberikan dalam frekuensi 6 kali makan, yaitu makan dengan porsi besar 3 kali dan makanan selingan 3 kali. Perlu diperhatikan juga prinsip jumlah makanan yang diperlukan dan dianjurkan. Jenis makanan perlu diperhatikan karena erat kaitanya dengan kenaikan nilai gula darah. Perlu dihindari beberapa makanan dengan kandungan glikemik tinggi yaitu karbohidrat, gula madu maupun roti. Tujuan penelitian Mengidentifikasi gambaran Asupan kalori pada klien DM tipe 2.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan variabel menggunakan variabel tunggal yakni asupan kalori pada klien DM tipe 2. Populasinya semua klien DM tipe 2 yang ada dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan mengikuti posyandu lansia. Besar sampelnya 44 reesponden dengan metode sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Pengumpulan sampling dilaksanakan pada tanggal 19 Mei-21 Mei 2016. Instrumen penelitian memakai *food recall* 24 jam, kemudian diolah dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan rumus Analisis Statistik Deskriptif Proporsi Presentase.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
45-59	13	30
60-74	27	61
75-90	4	9
Penyakit Penyerta		
Kolesterol	5	11
Katarak	3	7
hipertensi	17	39
Tidak ada penyakit penyerta	19	43
IMT		
BB kurang <18,5	2	6
BB normal 18,5-22,9	16	36
BB lebih >23	26	59
Aktivitas sehari-hari		
Ringan	15	34
Sedang	26	59
Berat	3	7

Dari tabel di atas didapatkan hasil menurut usia yaitu 27 (61%) responden berusia 60-74 tahun. Berdasarkan adanya komplikasi didapatkan 19 (43%) responden tidak memiliki penyakit penyerta. Berdasarkan IMT terdapat 26 (59%) responden dengan berat badan lebih >23. Berdasarkan aktivitas sehari-hari terdapat 26 (59%) responden dengan aktivitas sedang.

Tabel 2. Asupan Kalori Klien Diabetes Mellitus Tipe 2

Asupan Kalori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Tidak Sesuai	35	20
Sesuai	9	80

Berdasarkan diagram diatas didapatkan data bahwa jumlah responden dengan asupan kalori tidak sesuai paling banyak.

PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan dari 44 responden terdapat sebanyak 35 responden (80%) yang asupan kalorinya tidak sesuai dan 9 responden (20%) asupan kalorinya sesuai. Berdasarkan dari indeks massa tubuh didapatkan hasil 23 responden dengan berat badan lebih. Pernah atau tidak pernah mendapatkan informasi tentang asupan kalori didapatkan hasil 35 responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang perhitungan kalori. Menurut Dwijayanthi (2011) berat badan lebih bisa karena akibat energi yang tidak seimbang dengan asupan kalori yang masuk, apabila proses ini terjadi dalam jangka waktu yang lama maka dapat menyebabkan peningkatan berat badan, selain hal tersebut diatas juga bisa disebabkan karena pola makan yang berlebihan, maupun aktivitas yang kurang. Pada klien dengan berat badan lebih asupan energi harus lebih rendah dari keluaran energi untuk menciptakan keseimbangan negatif, yang menghasilkan penurunan berat badan. Menurut Suyono (2009) kondisi berat badan yang mengalami penurunan, hipokalori dapat memperbaiki nilai glikemik pada jangka pendek dan berdampak meningkatkan kontrol metabolik jangka panjang, dengan memperhatikan asupan kalori yang dikonsumsi sesuai dengan IMT, mampu menunda terjadi komplikasi akut maupun kronis. Adanya kesamaan antara fakta dan teori, dimana pada klien diabetes mellitus sebagian besar asupan kalori yang dikonsumsi tiap hari tidak sesuai dengan IMT dan aktivitas sehari-hari. Asupan kalori yang tidak sesuai bisa disebabkan karena prinsip pengaturan makan yang tidak tepat. Pengendalian pola pengaturan makanan yang tepat pada pasien DM, adalah makanan seimbang, sudah disesuaikan dengan jumlah kalori yang dibutuhkan, tetap melihat waktu atau jadwal makan, jenis dan jumlah makanan. Klien diabetes mellitus pasti menjalani diet sepanjang waktu supaya kadar glukosa darah tetap terkontrol. Diet seumur hidup sering membuat klien merasa bosan, sehingga bisa menjadi salah satu penyebab asupan kalori yang dikonsumsi tidak sesuai. Penyuluhan juga menjadi salah satu yang bisa menyebabkan asupan kalori pada klien diabetes mellitus tidak sesuai, dengan meningkatkan pengetahuan diabetisi tentang pengelolaan penyakitnya, dapat mencegah komplikasi lebih lanjut. Asupan kalori yang berlebihan pada klien diabetes mellitus, ini bisa jadi disebabkan karena responden hanya baru mendapatkan penyuluhan tentang diet diabetes mellitus secara umum namun untuk penyuluhan secara individu belum pernah dilakukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas responden (80%) asupan kalorinya tidak sesuai dengan IMT dan aktivitas keseharian klien DM tipe 2. Sebagian besar responden asupan kalorinya tidak sesuai maka solusi yang bisa peneliti tawarkan adalah kader kesehatan RW 05 Kelurahan Sawunggling Kecamatan Wonokromo Surabaya bekerja sama dengan ahli gizi bagian perbaikan gizi masyarakat Puskesmas

Jagir untuk memberikan penyuluhan dan membagikan *leaflet* tentang perhitungan kalori yang benar tiap harinya sesuai IMT dan aktivitas yang dilakukan klien diabetes yang ada di RW 05 Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo, dan bagi klien diabetes mellitus untuk membuat catatan khusus pada buku harian untuk pemenuhan jumlah kalori yang tepat tiap harinya.

GAMBARAN ASUPAN KALORI PADA KLIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 DI RW 05 KELURAHAN SAWUNGGALING KECAMATAN WONOKROMO SURABAYA

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	2%
2	repository.unair.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	1%
4	www.jurnal.stikvinc.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1%
6	fr.scribd.com Internet Source	1%
7	Sisilia Indriasari. Adi Husada Nursing Journal, 2019 Publication	1%

8	Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	1%
10	Submitted to Mahidol University Student Paper	1%
11	pt.scribd.com Internet Source	1%
12	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	1%
13	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
14	Submitted to iGroup Student Paper	<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On