

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS BINJAI KOTA KOTA BINJAI

Irma Handayani¹, Ilham Syahputra Siregar², Cahaya Putih Ramadan³

^{1,2*,3}**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Medan, Indonesia**

Email :¹⁾handay1502@gmail.com, ²⁾ilhamsyahputra0219@gmail.com, ³⁾cahayaputih2005@gmail.com

Email Koresponden: handay1502@gmail.com

Abstrak

Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit seumur hidup dan tidak dapat disembuhkan, akan tetapi kadar gula darah dapat diminimalkan/dikendalikan sedemikian rupa sehingga selalu sama dengan kadar glukosa responden normal atau dalam batas normal. Kadar glukosa darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah umum yang dapat mempengaruhi jantung, mata, ginjal, saraf, dan dapat mengakibatkan berbagai komplikasi. Sedangkan pola makan merupakan asupan makanan yang memberikan berbagai macam jumlah, jadwal dan jenis makanan yang didapatkan responden. Pengaturan pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah sehingga responden rentan terkena penyakit diabetes mellitus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berjenis korelasi. Rancangan penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden, yang diperoleh dengan teknik *accidental sampling*. Setelah dilakukan uji statistic dengan menggunakan uji *chi-square test* maka berdasarkan hasil didapatkan nilai $p = 0,002$ yang menunjukkan $p < 0,05$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak atau ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai tahun 2023. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar meningkatkan penyuluhan tentang pola makan yang baik untuk menghindari kejadian diabetes melitus baik kepada Masyarakat umum maupun khususnya kepada penderita diabetes melitus.

Kata Kunci: Kejadian Diabetes Mellitus, Pola Makan

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a lifelong disease and cannot be cured, however blood sugar levels can be minimized/controlled in such a way that they are always the same as the respondent's normal glucose levels or within normal limits. High blood glucose levels can cause general blood vessel damage which can affect the heart, eyes, kidneys, nerves, and can result in various complications. Meanwhile, eating patterns are food intake that provides various amounts, schedules and types of food that respondents get. Improper diet management can increase blood glucose levels so that respondents are susceptible to diabetes mellitus. This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of diabetes mellitus. The type of research used in this research is quantitative research of the correlation type. Research design with a cross sectional approach. The sample in this research was 30 respondents, obtained using accidental sampling technique. After carrying out a statistical test using the chi-square test, based on the results, a value of $p = 0.002$ was obtained, which indicates $p < 0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected or there is a significant relationship between diet and the incidence of diabetes mellitus. at the Binjai City Community Health Center, Binjai City in 2023. It is hoped that health workers will increase education about good eating patterns to avoid the incidence of diabetes mellitus, both to the general public and especially to diabetes mellitus sufferers.

Keywords: Incidence of Diabetes Mellitus, Diet

Pendahuluan

Diabetes Mellitus merupakan sekelompok penyakit metabolik dan kronis ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, Tindakan insulin, atau keduanya, membutuhkan perawatan medis dan pendidikan Manajemen diri untuk menghindari komplikasi jangka panjang yang akut Asosiasi Diabetes Amerika (ADA). Diabetes Mellitus juga dikenal sebagai gangguan metabolisme kronis di mana pankreas tidak menghasilkan sejumlah kecil insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkannya secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan gula darah. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) (Ritonga & Ritonga, 2020).

Sebagian besar jumlah penderita Diabetes Mellitus adalah Diabetes Mellitus tipe 2 (WHO, 2016). Menurut Organisasi International Diabetes Federation (IDF) tahun 2019 memperkirakan prevalensi Diabetes Mellitus dengan seiring bertambahnya umur penduduk yaitu 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka ini diprediksi terus meningkat hingga mencapai 678 juta pada tahun 2030 dan 700 juta tahun 2045. Prevalensi kasus kejadian Diabetes Mellitus di dunia dengan kisaran usia penderita 20-79 tahun tercatat bahwa pada tahun 2019 kasus penderita Diabetes Mellitus terbanyak terdapat di wilayah arab-afrika utara dengan 12,2%. Wilayah asia tenggara menempati peringkat ketiga dunia dengan 11,3 % kasus kejadian Diabetes Mellitus. Sedangkan Indonesia merupakan peringkat ketujuh dengan 10,7 juta orang penderita Diabetes Mellitus setelah negara meksiko dengan 12,8 juta orang penderita Diabetes Mellitus. Indonesia menjadi satu-satunya negara yang masuk dalam 10 negara dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus terbanyak di Asia Tenggara. Sehingga disimpulkan bahwa indonesia memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap prevalensi kasus Diabetes Mellitus di Asia Tenggara.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) Prevalensi Diabetes Mellitus tertinggi berada di provinsi DKI Jakarta sebesar 3,4%, sedangkan prevalensi Diabetes Mellitus terendah berada di Provinsi NTT yaitu sebesar 0,9%. Jumlah penderita Diabetes Mellitus di Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 diketahui sebanyak 161.267 penderita, dimana 144.433 orang diantaranya (atau sebesar 90,80%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Sebanyak 14.834 penderita diketahui tidak memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2020). Prevalensi Diabetes Mellitus di Kota Binjai diketahui sebanyak 1.321 penderita (atau sebesar 3,04%) (Riskesdas, 2018).

Gaya hidup, pola makan, stress, pola aktivitas serta kebiasaan merokok bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menjadi pemicu terjadinya Diabetes Mellitus pada seseorang (Nurdiana, 2020). Perencanaan makan digunakan untuk membantu penderita Diabetes Mellitus menyesuaikan kebiasaan makan mereka untuk mengontrol kadar gula darah, lemak, dan tekanan darah. Perencanaan makan pada penderita Diabetes Mellitus sangat penting. Hal ini bertujuan untuk mengatur jumlah kalori dan karbohidrat yang dikonsumsi setiap hari. Rencana tersebut berusaha untuk memenuhi kebutuhan penderita Diabetes Mellitus dengan mengikuti

instruksi 3J (Jumlah, Jadwal dan Jenis). Pola makan yang sering di konsumsi masyarakat secara berlebihan yaitu tak lain seperti lemak, garam dan gula, dan juga sering nya mengkonsumsi makanan instan yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah menjadi meningkat. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji seperti makanan dan minuman dengan kandungan gula yang tinggi telah menjadi gaya hidup masyarakat modern saat ini, sehingga menimbulkan penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat (Dafriani, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Devita (2014) yang berjudul hubungan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus di poliklinik penyakit dalam RSUD Tugurejo Semarang yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus, dimana makanan adalah merupakan sumber dari energi yang dibutuhkan oleh tubuh, akan tetapi juga dapat menjadi sumber kejadian bagi tubuh jika tidak dikonsumsi dengan pola makan yang sehat. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Mahmud, 2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus di RSUD Mokopido dengan nilai uji statistic $p=0,001 < \alpha 0,05$.

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan suatu penyakit kronis, berbagai perubahan kesehatan dapat menimbulkan gangguan baik fisik maupun psikologis. Masalah fisik misalnya pasien kelelahan, poliuria, polidipsi, luka pada kulit yang lama sembuh dan pandangan yang kabur (Brunner, 2012). Stress psikologis dapat timbul ketika responden terdiagnosa Diabetes Mellitus yang ditandai oleh ketidakseimbangan fisik, sosial dan psikologis dan hal ini berlanjut menjadi perasaan gelisah, takut, cemas bahkan depresi yang akhirnya dapat memperberat keadaan sakitnya (Yunir, 2012). Diabetes Mellitus disebut juga *the silent killer* karena gejala penyakit ini baru disadari oleh penderita ketika sudah ada keluhan seperti mudah lapar, mudah haus dan sering buang air kecil yang sebelumnya pasien tidak merasakan gejala apapun (Isnaini, 2018). Selain itu Diabetes Mellitus juga disebut sebagai "*Mother of Disease*" karena merupakan induk dari penyakit-penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, gagal ginjal, dan kebutaan (Syamsi, 2015). Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit yang selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya di negara seluruh dunia. Selain mengalami peningkatan untuk jumlah penderitanya, Diabetes Mellitus dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol juga akan menyebabkan komplikasi baik jangka pendek, maupun jangka panjang, bahkan bisa menyebabkan kematian pada penderita (Toruan, 2018). Komplikasi tersebut antara lain, penyebab utama gagal ginjal, retinopati diabetikum, neuropati (kerusakan syaraf) di kaki yang meningkatkan kejadian ulkus kaki, infeksi dan bahkan keharusan untuk amputasi kaki. Meningkatnya resiko penyakit jantung dan stroke, dan resiko kematian penderita Diabetes Mellitus secara umum adalah dua kali lipat dibandingkan bukan penderita diabetes mellitus (Kemenkes RI, 2014).

Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai ditemukan penyakit Diabetes Mellitus urutan pertama dari sepuluh penyakit terbesar di Puskesmas tahun 2022, dengan rata rata kunjungan penderita Diabetes Mellitus dalam satu bulan 151 orang. Peneliti melakukan wawancara dari 11 orang penderita Diabetes Mellitus hanya 3 orang yang mengetahui tentang pola makan untuk penderita Diabetes Mellitus.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berjenis analitik korelasi. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan *cross sectional*. *Cross Sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja (Afriani, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Diabetes Melitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023. Jumlah populasi sebanyak 151 orang dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kebetulan atau ditemui (Sugiyono, 2016). Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner dan pengukuran kadar gula darah. kuesioner untuk mengukur data demografi dan pola makan responden. Pengolahan data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. analisa data yang digunakan adalah analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, serta analisa bivariat untuk mencari hubungan dengan membuktikan hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *chisquare* (Notoatmodjo, 2018).

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Hasil Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Adapun karekteristik responden dalam penelitian ini di gambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan Responden di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023

No	Karakteristik	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok Usia :			
1.	- 30 - 39 Tahun	5	16
	- 40 - 49 Tahun	12	40
	- 50 - 59 Tahun	6	20
	- > 59 Tahun	7	24
Jumlah		30	100
Jenis Kelamin :			
2.	- Laki – Laki	8	27
	- Perempuan	22	73
Jumlah		30	100
Pendidikan :			
3.	- SD	11	36
	- SMP	9	30
	- SLTA/SMA	7	24
	- Perguruan tinggi	3	10
Jumlah		30	100
Pekerjaan :			
4.	- Wiraswasta	6	20
	- Pedagang	4	14
	- IRT	13	43
	- PNS	7	23
Jumlah		30	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 40-49 tahun dengan jumlah 12 orang (40%) dan minoritas responden berusia >59 tahun dengan jumlah 5 orang (16%). Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan dengan jumlah 22 Orang (73%) dan minoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki dengan jumlah 8 Orang (27%). Mayoritas pendidikan responden adalah SD dengan jumlah 11 orang (36%) dan minoritas pendidikan responden adalah Perguruan Tinggi dengan jumlah 3 orang (10%). Mayoritas pekerjaan responden adalah IRT dengan jumlah 13 orang (43,3 %) dan minoritas pekerjaan responden adalah pedagang dengan jumlah 4 orang (14%).

b. Pola Makan Responden

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Binjai Kta Kota Binjai Tahun 2023

Jenis Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	16	53,3
Kurang Baik	14	46,7
Total	30	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki jenis makanan kurang baik sebanyak 16 orang (53,3%) dan minoritas responden yang memiliki jenis makanan baik sebanyak 14 orang (46,7%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Binjai Kta Kota Binjai Tahun 2023

Frekuensi Makan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	11	36,7
Kurang Baik	19	63,3
Total	30	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki frekuensi makan baik sebanyak 19 orang (63,3%) dan minoritas responden yang memiliki frekuensi makan kurang baik sebanyak 11 orang (36,7%).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Makanan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Binjai Kta Kota Binjai Tahun 2023

Jumlah Makanan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	9	30
Kurang Baik	21	70
Jumlah	30	100%

Tabel. 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki jumlah makan kurang baik sebanyak 21 orang (70%) dan minoritas responden yang memiliki jumlah makan baik sebanyak 9 orang (30%).

2. Hasil Analisa Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara variabel *independent* yaitu Pola Makan dengan variabel *dependent* yaitu Penderita Diabetes Melitus, hasil analisis dari masing-masing variabel tersebut adalah:

Tabel 6.
Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023

		Pola Makan							Total	P
		Jenis Makan		Frekuensi Makan		Jumlah makanan				
		Baik	Kurang Baik	Baik	Kurang Baik	Baik	Kurang Baik			
Diabetes Mellitus	KGD	F	8	2	7	3	6	4	10	0,002
	Normal	%	80%	20%	70%	30%	60%	40%	100%	
	KGD	F	6	14	4	16	3	17	20	
	Tidak Normal	%	30%	70%	20%	80%	15%	85%	100%	
Total		F	14	16	11	19	9	21	30	
		%	46,7%	53,3%	36,7%	63,3%	30%	70%	100%	

Tabel 6. Menunjukkan bahwa dari hasil *uji chi-square* didapatkan hasil bahwa *p value* <0,005 yaitu 0,002 yang berarti hasil perhitungan statistic bermakna (signifikan) atau menunjukkan adanya hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023.

Pembahasan

1. Pola Makan

a. Jenis Makanan Responden di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki jenis makanan kurang baik sebanyak 16 orang (53,3%) dan minoritas responden yang memiliki jenis makanan baik sebanyak 14 orang (46,7%).

Jenis makanan dalam penelitian ini yaitu jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh responden berupa sumber karbohidrat, protein, lemak, dan serat dan makanan dengan indeks glikemik rendah. Jenis makanan menentukan kecepatan naiknya kadar gula darah. Kecepatan suatu makanan dalam menaikkan kadar gula darah disebut juga dengan indeks glikemik. Makanan indeks glikemik tinggi seperti sumber karbohidrat sederhana, gula, madu, sirup, roti, dan lain-lain harusnya dihindari (Rafanani, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengkonsumsi makanan dengan jenis bahan makanan yang kurang baik hal ini dilihat dari banyaknya responden yang masuk dalam kategori kurang baik sebanyak 16 (53,3%). Hal ini dikarenakan rata-rata responden mengkonsumsi makanan dengan jenis bahan makanan yang berbeda-beda dan tidak sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dan merupakan makanan yang dapat meningkatkan kadar gula darah yaitu makanan yang mengandung sumber karbohidrat yang merupakan makanan pokok, makan cepat saji, minuman manis yang mengandung gula.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nefonavrtilova, Sahriana (2020) dalam penelitiannya terhadap kejadian diabetes mellitus tipe 2 di RSUD Kabupaten Tapanuli Selatan, bahwa ada hubungan pola makan dengan kadar gula darah apabila pola makan yang tidak baik seperti yang dianjurkan prinsip 3J maka akan terjadi ketidakstabilan gula darah.

b. Frekuensi Makan Responden di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki frekuensi makan kurang baik sebanyak 19 orang (63,3%) dan minoritas responden yang memiliki frekuensi makan baik sebanyak 11 orang (36,7%).

Tepat jadwal makan adalah selang waktu makan yang baik yaitu 3 jam antara makanan utama dan makanan selingan. Pukul 06.00, 12.00, 18.00 adalah makanan utama, sedangkan pukul 09.00, 15.00 dan 21.00 diisi dengan makanan selingan. Pengaturan jadwal makan ini sangat penting bagi penderita Diabetes Melitus karena dengan membagi waktu makan menjadi porsi kecil tetapi sering, karbohidrat dicerna dan diserap secara lebih lambat dan stabil (Perkeni, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa rata-rata responden memiliki jadwal makan yang kurang baik, dengan alasan mereka ingin mengurangi porsi makan dengan cara mengkonsumsi makanan hanya 3 kali sehari tanpa makanan selingan ataupun dengan selingan namun tidak sesuai jadwal yang telah ditentukan. Hal inilah yang menyebabkan sekresi insulin tidak selaras dengan datangnya makanan dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah) yang menyebabkan terjadinya diabetes mellitus tipe 2.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yessica (2022) Dalam Penelitiannya Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Namorambe Kabupaten Deli Serdang, bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2. Dikarenakan konsumsi makanan responden yaitu tinggi kalori yang dapat meningkatnya kadar glukosa darah, frekuensi makan yang tidak teratur, dan kebiasaan makanyang tidak teratur sehingga pada makan responden tidak baik dan mengakibatkan diabetes mellitus tipe 2.

c. Jumlah Makanan Responden di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki jumlah makan kurang baik sebanyak 21 orang (70%) dan minoritas responden yang memiliki jumlah makan baik sebanyak 9 orang (30%). Jumlah makanan yang dikonsumsi responden mempengaruhi penyakit diabetes hal ini dikarenakan kebanyakan responden memiliki jumlah makanan yang dikonsumsi masuk dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 21 (70%) .

Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dimana rata-rata responden konsumsi makanannya banyak namun, tidak memenuhi kebutuhan kalori setiap waktu makan yang telah ditentukan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan makanan memegang peranan dalam penyakit diabetes mellitus tipe 2. Pentingnya memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi sangatlah penting. Karena apabila jumlah makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan pemenuhan kebutuhan yang telah ditentukan akan menyebabkan terjadinya penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Turoan, 2012) dalam penelitiannya terhadap kejadian diabetes mellitus tipe2 di Puskesmas Mlati II Yogyakarta, yang mengatakan bahwa mengkonsumsi jumlah makanan terlalu banyak hal ini akan menyebabkan hormone insulin cepat diproduksi dan membuat gula darah masuk ke sel otot ataupun sel hati.

d. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa responden distribusi frekuensi mayoritas penderita Diabetes Mellitus kadar gula darah tidak normal sebanyak 20 orang (100%) dan Minoritas Penderita Diabetes Mellitus kadar gula darah normal sebanyak 10 orang (100%). Distribusi frekuensi mayoritas pola makan ada pada jumlah makan kurang baik sebanyak 21 orang (70%) dan Minoritas pola makan ada pada jumlah makan Baik sebanyak 9 orang (30%).

Penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit degeneratif yang dapat dikendalikan dengan empat pilar penatalaksanaan diet Diabetes Mellitus. Ketidakseimbangan jumlah insulin dalam tubuh disebabkan oleh meningkatnya kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus, untuk mencegah agar gula darah tidak meningkat dan dapat membantu mengontrol atau menurunkan kadar gula darah dengan cara mengatur pola makan yang sehat dan tepat (Soegondo, 2015).

Pola makan di kota-kota telah bergeser dari pola makan tradisional yang mengandung banyak karbohidrat dan serat dari sayuran, ke pola makan kebarat baratan, dengan komposisi makanan yang terlalu banyak mengandung protein, lemak, gula, garam dan mengandung sedikit serat. Komposisi makanan seperti ini terutama terdapat pada makanan siap santap yang akhir-akhir ini sangat digemari terutama oleh anak-anak muda. Pola makan adalah suatu cara tertentu dalam mengatur jumlah dan jenis asupan makanan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah dan/atau membantu proses penyembuhan (Depkes, 2009). Jika terlalu banyak memasukkan makanan ke dalam tubuh, maka glukosa akan sulit masuk ke dalam sel dan meningkatkan kadar glukosa darah. Makanan memegang peranan penting dalam peningkatan kadar gula darah. Makan secara berlebihan dan melebihi jumlah kalori yang dibutuhkan (Hartini, 2009).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian (Dafriani, 2018) dalam penelitian terhadap kejadian diabetes mellitus tipe 2, di poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Rasidin Padang, terlihat bahwa kejadian Diabetes Mellitus lebih tinggi pada responden dengan pola makan yang tidak baik yaitu 27 responden (51,9%) dibandingkan yang memiliki pola makan yang baik yaitu 12 responden (29,3%).

Menurut asumsi peneliti, bahwa pola makan mempengaruhi peyakit Diabetes Mellitus. Hal ini dapat dilihat sebagian besar responden penderita Diabetes Mellitus kadar gula darah tidak normal dengan pola makan kurang baik. Hasil uji statistik *chi-square* terdapat hasil p value <0,002 yaitu 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023.

Kesimpulan

1. Jenis makanan yang dikonsumsi pada penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023 mayoritas kurang baik sebanyak 16 orang (53,3%)
2. Frekuensi makan penderita diabetes melitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023 mayoritas kurang baik sebanyak 19 orang (63,3%)
3. Jumlah makanan pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023 mayoritas kurang baik sebanyak 21 orang (70%).
4. Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Binjai Kota Kota Binjai Tahun 2023.

Referensi

- Ariani, A. P., 2014. Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Brunner & Suddarth. 2012. Keperawatan Medikal Bedah.(edisi 8). Jakarta : EGC.
- Dafriani, P. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*.
- Devita (2014). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang
- Depkes RI., 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.
- Hartini,(2009). Diabetes?Siapa Takut. Bandung : Qonita PT niza
- Isnaini, Nur & Ratnasari. (2018). Faktor Risiko Mempengaruhi Kejadian Diabetes Tipe Dua. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Aisyah*, 14 (1), 59-68.
- Kementerian Kesehatan RI. Situasi dan Analisis Diabetes. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- Mahmud, (2018) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di RSUD Mokopido.
- Nefonavratiлова, Sahriana (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di RSUD Kabupaten Tapanuli Selatan.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdiana, A. (2020). Deteksi dini penyakit hipertensi dan diabetes melitus pada komunitas industri di kabupaten karawang. *Universitas Singaperbangsa Karawang*, 105-112.
- PERKENI, 2015, Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia, PERKENI, Jakarta:13
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Tahun 2018*. Kemetrian Kesehatan RI.
- Ritonga, N., & Ritonga, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di RSUD Kabupaten Tapanuli Selatan. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rsud Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 95-100.
- Rafanani B. Buku Pintar Pola Makan Sehat dan Cerdas Bagi Penderita Diabetes. Yogyakarta: Araska; 2013.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Soegondo, et al. 2015. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu.Edisi Kedua*. Cetakan Ke- 10. FKUI : Jakarta.
- Syamsi Nur Rahman Toharin , Widya Hary Cahyati, I. Z. (2015). Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dan Kepatuhan Konsumsi Obat Antidiabetik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rs Qim Batang Tahun 2013. *Unnes Journal of Public Health.*, 4(2), 153–161. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i2.5193>
- Toruan, D. P. L., Karim, D., & Woferst, R. (2018). Hubungan motivasi diri dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3–2), 137–145.
- WHO. (2016). *Pusat Data Dan Informasi Kemenkes RI*. Retrieved Februari 18, 2020, from kemenkes.go.id: <https://pusdatin.kemkes.go.id/>
- Yessica (2022) Hubungan Pola makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Namorambe Kabupaten Deli Serdang.
- Yuniar, 2012. *Dampak Psikologi Dan Fisiologi Penyakit Diabetes Mellitus Pada Penderita*. PT Gajah Mada: Jakarta.