

GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT JEMBER

Firdaus Maulana, Mad Zaini

Maulanajbr7@gmail.com, madzainiunmuhjember.ac.id

Universitas Muhammadiyah Jember

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah akibat resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kondisi ini adalah gaya hidup, terutama pola makan dan aktivitas fisik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola makan dan aktivitas fisik penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Daerah (RSD) Kalisat Jember. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan subjek dua pasien yang didiagnosis Diabetes Mellitus Tipe 2. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi, serta dianalisis berdasarkan tahapan asuhan keperawatan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pasien memiliki pola makan tinggi karbohidrat sederhana seperti gula pasir, kue manis, dan mie dengan jumlah konsumsi harian yang melebihi ambang batas normal. Aktivitas fisik pasien tergolong rendah dan terbatas pada kegiatan rumah tangga ringan seperti membersihkan rumah dan berjalan kaki jarak dekat. **Kesimpulan:** Kedua pasien menunjukkan masalah keperawatan berupa manajemen kesehatan yang tidak efektif. Intervensi keperawatan difokuskan pada edukasi perilaku upaya kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi pasien dalam mengelola Diabetes Mellitus secara mandiri.

Kata kunci: Diabetes Mellitus Tipe 2, pola makan, aktivitas fisik, manajemen kesehatan, edukasi keperawatan

Abstrak

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels due to insulin resistance and impaired insulin secretion. One of the influencing factors for this condition is lifestyle, particularly dietary patterns and physical activity. **Objective:** This study aims to describe the dietary patterns and physical activities of Type 2 Diabetes Mellitus patients at Kalisat Regional Hospital

(RSD), Jember. **Method:** The research design used is a case study involving two patients diagnosed with Type 2 Diabetes Mellitus. Data were collected through interviews, observations, and documentation studies, and analyzed using nursing care stages. **Results:** The study found that both patients consumed high amounts of simple carbohydrates such as sugar, sweet cakes, and noodles, exceeding the normal daily intake limits. Physical activity was minimal, limited to light household chores like cleaning and short-distance walking. **Conclusion:** Both patients were diagnosed with ineffective health management. Nursing interventions focused on behavioral health education to improve patients' knowledge and motivation in managing Diabetes Mellitus independently.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, dietary pattern, physical activity, health management, nursing education

Pendahuluan

Diabetes Mellitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang disebabkan oleh gangguan metabolisme karbohidrat akibat resistensi insulin. Faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama peningkatan prevalensi penyakit ini. Oleh karena itu, pengelolaan DM tipe 2 tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola makan dan aktivitas fisik pasien DM tipe 2 di RSD Kalisat sebagai dasar pemberian edukasi dan intervensi keperawatan.

Metode

Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah dua pasien perempuan berusia 41 dan 49 tahun yang dirawat di ruang interna RSD Kalisat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif untuk menilai kesesuaian antara pola makan, aktivitas fisik, dan kontrol glukosa darah pasien.

Hasil dan Pembahasan

Kedua pasien memiliki pola konsumsi karbohidrat sederhana yang sangat tinggi, terdiri dari gula pasir, kue manis, mie, dan sirup. Konsumsi harian pasien 1 mencapai 750 gram, sementara pasien 2 mencapai 870 gram. Frekuensi konsumsi gula pasir mencapai 100%, mie 75%, dan kue manis 50%. Pola aktivitas fisik terbatas pada pekerjaan rumah tangga, dengan durasi 30–60 menit per hari dan tidak terdapat aktivitas olahraga terstruktur.

Pola makan yang tidak terkontrol dan aktivitas fisik yang minim menunjukkan manajemen kesehatan yang tidak efektif. Hal ini terlihat dari kadar glukosa darah yang

tinggi (462 mg/dL dan 203 mg/dL). Intervensi keperawatan yang dilakukan berupa edukasi tentang pentingnya manajemen pola makan dan aktivitas fisik berhasil meningkatkan kesadaran pasien, namun perlu diikuti dengan pemantauan rutin.

Kesimpulan

Pola makan tinggi gula dan karbohidrat sederhana serta minimnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama ketidakaturan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di RSD Kalisat. Edukasi berkelanjutan dan pemantauan mandiri perlu digalakkan untuk mendukung keberhasilan manajemen penyakit.

Daftar Pustaka

- Ida Bagus Wayan Kardika, Sianny Herawati, I. W. P. S. Y. (2015). *PREANALITIK DAN INTERPRETASI GLUKOSA DARAH UNTUK DIAGNOSIS DIABETES MELITUS*. 6.
- Lee, S. H., Park, S. Y., & Choi, C. S. (2022). Insulin Resistance: From Mechanisms to Therapeutic Strategies. *Diabetes and Metabolism Journal*, 46(1), 15–37. <https://doi.org/10.4093/DMJ.2021.0280>
- Lestari, A. A. W. (2019). Resistensi Insulin : Definisi, Mekanisme, dan Pemeriksaan Laboratoriumnya. *Buku Ilmiah Clinical Pathology Update on SURAMADE*, 1, 1–8. <https://repositori.unud.ac.id/protected/storage/upload/repositori/ad31ce278a7564c52f74b34e9c5fa38e.pdf>
- Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Marfianti, E. (2009). Perbedaan Kadar Resistin Pada Obes Dengan Resistensi Insulin Dan Obes Tanpa Resistensi Insulin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 45–52. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol1.iss1.art6>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Nuraini, I. S., Sulchan, M., & Dieny, F. F. (2017). Resistensi insulin pada remaja stunted obesity usia 15-18 tahun di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 164. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16906>
- Paleva, R. (2019). Mekanisme Resistensi Insulin Terkait Obesitas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 354–358. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.190>
- Pantoja-Torres, B., Toro-Huamanchumo, C. J., Urrunaga-Pastor, D., Guarnizo-Poma, M.,

Lazaro-Alcantara, H., Paico-Palacios, S., Del Carmen Ranilla-Seguin, V., & Benites-Zapata, V. A. (2019). High triglycerides to HDL-cholesterol ratio is associated with insulin resistance in normal-weight healthy adults. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 13(1), 382–388. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.10.006>

Puspasari, A., Maharani, C., Mus, R., Hastuti, P., Hamim Sadewa, A., & Setyawati. (2019). Biomarker Pengganti Homa-Ir Untuk Mendeteksi Resistensi Insulin. *Jmj*, 7(2), 122–130.

Subiyanto, I. (2018). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Dm Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam RSPAD Gatot Subroto Jakarta Pusat Tahun 2017. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 106–125. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.21>

Sukarno, D. A. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Perbaikan Resistensi Insulin. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 110–114. <https://doi.org/10.24123/kesdok.v2i2.4033>

Widastra, I. M., Rahayu, V. E. S. ., & Yasa, I. D. P. G. P. (2015). Obesitas Sentral Sebagai Faktor Penyebab Timbulnya Resistensi Insulin pada Orang Dewasa. In *Jurnal Skala Husada* (Vol. 12, Issue 2, pp. 103–109).

