

**PENGARUH KONSUMSINASI MERAH TERHADAP KADAR
GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS GADINGREJOTAHUN 2019**

PROPOSAL PENELITIAN



OLEH :

LAELY ANTIKA SARI

NPM : 1501044

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
AISYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2019**

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Laely Antika Sari
NPM : 1501044
Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Nasi Merah Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus tipe II tahun 2019.
Pembimbing : Hardono, S.Kep Ners M.Kep

No.	Hari / Tanggal	Catatan Perkembangan	Paraf

Pringsewu, 2019

Pembimbing

(.....)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit yang menjadi perhatian dunia karena merupakan silent killer bagi pengidapnya. Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia (glukosa darah tinggi) yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, resistensi insulin, atau keduanya. Diabetes melitus dibagi menjadi 2 jenis, yaitu diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2 (Afiska, 2013).

Diabetes melitus tipe 2 merupakan golongan diabetes dengan prevalensi tinggi. Hal ini disebabkan karena berbagai faktor diantaranya faktor lingkungan dan faktor keturunan. Faktor lingkungan disebabkan karena adanya urbanisasi sehingga mengubah gaya hidup seseorang yang mulanya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dari alam menjadi mengonsumsi makanan yang cepat saji. Makanan cepat saji berisiko menimbulkan obesitas sehingga seseorang berisiko DM tipe 2. Orang dengan obesitas memiliki risiko 4 kali lebih besar mengalami DM tipe 2 daripada orang dengan status gizi normal (WHO, 2017).

International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan bahwa prevalensi diabetes melitus di dunia adalah 1,9% dan telah menjadikan DM sebagai penyebab kematian urutan ke tujuh di dunia sedangkan tahun 2013 angka kejadian diabetes di dunia adalah sebanyak 382 juta jiwa dimana proporsi kejadian DM tipe 2 adalah 95% dari populasi dunia. Prevalensi kasus Diabetes

melitus tipe 2 sebanyak 85-90% (Bustan, 2015). Prevalensi penderita diabetes di Indonesia cenderung mengalami peningkatan setiap tahunnya. Dari berbagai penelitian, prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 1,3-2,3% pada penduduk usia lebih dari 15 tahun (Afiska, 2013). Hasil riset kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 diperoleh prevalensi Diabetes melitus berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur ≥ 15 tahun jumlah presentase penderita Diabetes di Indonesia mencapai 8,5% dan Provinsi Lampung mencapai 1,8%.

Meningkatnya insiden diabetes tipe 2 disebabkan perubahan gaya hidup (pola makan dan tingkat aktivitas) dan masalah obesitas (Sornoza *et al.*, 2011). Mengontrol glukosa darah secara intensif dapat mengurangi mortalitas diabetes dengan mengurangi komplikasi yang muncul (You dan Kim, 2009). Kepatuhan dalam diet merupakan salah satu faktor untuk menstabilkan kadar gula dalam darah menjadi normal dan mencegah komplikasi. Adapun faktor yang mempengaruhi seseorang tidak patuh terhadap diet diabetes melitus adalah kurangnya pengetahuan terhadap penyakit diabetes melitus, keyakinan, dan kepercayaan terhadap penyakit diabetes melitus (Purwanto, 2011). Ketidapatuhan pasien dalam melakukan tatalaksana diabetes akan memberikan dampak negatif yang sangat besar meliputi peningkatan biaya kesehatan dan komplikasi diabetes (Soegondo, 2008 dikutip dari Aini *et al.*, 2011).

Diabetes melitus (DM) merupakan penyebab mortalitas oleh karena penyakit kardiovaskuler yang ditimbulkannya, penderita diabetes mempunyai

risiko 2-3 kali lebih tinggi dibandingkan populasi non-DM (Siregar, 2010). DM dapat menjadi penyebab aneka penyakit seperti hipertensi, stroke, jantung koroner, gagal ginjal, katarak, glaukoma, kerusakan retina mata yang dapat membuat buta, impotensi, gangguan fungsi hati, dan luka yang lama sembuh mengakibatkan infeksi, sehingga harus diamputasi terutama pada kaki (Dinkes, 2009).

Beras merah (*Oryza nivara*) merupakan bahan pangan pokok lain di Indonesia selain beras putih (Suliantini *et al.*, 2011) yang bernilai kesehatan tinggi. Beras merah salah satu jenis beras yang tidak digiling dan termasuk padi-padian alaminya yang mengandung antosianin. Antosianin merupakan pigmen merah yang terkandung pada pericarp dan tegmen (lapisan kulit) beras, atau dijumpai pada setiap bagian gabah. Kandungan antosianin yang terdapat pada beras merah berfungsi sebagai antioksidan. Kadar *glycemic index* (IG) yang rendah dan kandungan karbohidrat, lemak, protein, serat vitamin dan mineral yang tinggi pada beras merah dapat mencegah peningkatan glukosa darah yang berlebihan (Christian, 2013). Bagi penderita diabetes melitus tipe II beras merah dapat mencegah terjadinya peningkatan kadar glukosa darah. Baik bagi penderita diabetes tipe II mengonsumsi nasi merah karena nasi merah mengandung indeks glikemik yang lebih rendah dari beras putih.

Berdasarkan hasil pre survey yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu pada tanggal 26 November 2018 di dapat data kasus kejadian Diabetes Melitus sebanyak 1289 orang dari jumlah laporan

keseluruhan puskesmas yang ada di kabupaten Pringsewu, sedangkan di Puskesmas Gadingrejo didapatkan kasus sebanyak 84 orang. Sehingga dalam hal tersebut peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Konsumsi Nasi Merah Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus tipe IIdi Puskesmas Gadingrejo tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis merumuskan “Apakah terdapat pengaruh konsumsi nasi merah terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui apakah kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II yang mengonsumsi nasi merah lebih rendah dibandingkan orang yang mengonsumsi nasi putih di Puskesmas Gadingrejo tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II sebelum dan sesudah mengonsumsi nasi merah di Puskesmas Gadingrejo tahun 2019.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II sebelum dan sesudah mengonsumsi nasi putih di Puskesmas Gadingrejo tahun 2019.

- c. Diketahui adakah pengaruh konsumsi nasi merah terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Gadingrejo tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru, menambah wawasan dan pemahaman tentang mengonsumsi nasi merah dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan agar masyarakat mengetahui manfaat pemberian nasi merah dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II.

- b. Bagi Puskesmas Gadingrejo

Sebagai masukan bagi perawat atau petugas puskesmas lain dalam menjalankan terapi Diabetes Melitus tipe II.

- c. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Dapat memberikan nilai sumber kepustakaan di Universitas Aisyah Pringsewu sebagai wacana kepustakaan baru mengenai perbedaan pengaruh nasi putih dan nasi merah terhadap kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus tipe II.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh konsumsi nasi merah terhadap kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus tipe II dengan menambah jumlah responden, menggunakan variable berbeda dan metodologi penelitian yang lain.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kuantitatif, dasar penelitian *quasy experiment design* dengan pendekatan *one group pretest & posttest*. Objek penelitiannya adalah pengaruh konsumsi nasi merah terhadap kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus tipe II dan subyek penelitiannya orang yang memiliki penyakit Diabetes Melitus tipe II. Adapun tempat penelitiannya adalah di Puskesmas Gadingrejo, waktunya pada bulan Juni tahun 2019.