

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada kalangan remaja, konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan serta gula lebih banyak diminati daripada mengkonsumsi sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan nutrisi di dalam tubuh mereka (Ratih et al., 2022).

Berdasarkan hasil kuisioner yang telah peneliti lakukan kepada mahasiswa D3 TLM Universitas Muhammadiyah Surabaya diketahui bahwa kebiasaan mahasiswa adalah mengkonsumsi makanan di luar rumah, mengkonsumsi junkfood sebanyak 1-3 x dalam seminggu, pola tidur yang kurang dari 8 jam, tidak pernah berolahraga dalam kurun waktu seminggu, dan sering memiliki kebiasaan mengantuk dan sakit kepala, memiliki aktivitas yang sangat tinggi yaitu praktikum yang sangat padat, dan jarang melakukan sarapan pagi. Pola kebiasaan mahasiswa kurang baik seperti diatas dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat.

Glukosa ialah sumber energi utama pada organisme hidup. Glukosa darah atau kadar gula darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat glukosa di dalam darah. Konsentrasi gula darah atau tingkat glukosa serum diatur dengan ketat di dalam tubuh. Glukosa darah atau kadar gula darah adalah suatu gula monosakarida, karbohidrat terpenting yang digunakan sebagai sumber tenaga utama dalam tubuh. Metabolisme glukosa yang tidak berjalan dengan baik dapat merusak organ-organ tubuh (Fahmi et al., 2020).

Tingginya jumlah penderita diabetes melitus antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit DM, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaturan pola makan yang salah (Murtiningsih et al., 2021).

Junk food merupakan makanan yang memiliki kandungan energi, lemak jenuh, natrium, dan sukrosa yang tinggi. Para narasumber menggolongkan junk food menjadi beberapa macam. Makanan yang termasuk kategori junk food atau fast food digolongkan menjadi 10 macam, yaitu sereal manis, produk mie/beras instan, snack manis, olahan daging, snack asin, susu tinggi lemak dan gula serta olahannya, western fast food, coklat dan permen, minuman manis tidak bersoda, serta penguat rasa/ suplemen (Pratikawati et al., 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi Diabetes di Indonesia pada penduduk usia 15 tahun ke atas dari 1,1% tahun 2007 menjadi 2,1% pada tahun 2013. Peningkatan kasus Diabetes di Indonesia dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yaitu kurang berolah raga dan pola konsumsi makanan yang kurang baik (Veridiana & Nurjana, 2019). Menurut Riset Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, Prevalensi diabetes Indonesia sebesar 2,0%, sedangkan di Jawa Timur sebesar 2,6% pada penduduk umur diatas 15 tahun (Widiyoga et al., 2020).

World Health Organisation (WHO) memprediksi adanya peningkatan jumlah penderita diabetes yang cukup besar pada tahun-tahun

mendatang. WHO memprediksi kenaikan jumlah penderita DM di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Senada dengan WHO, Internasional Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2009, memprediksi kenaikan jumlah penderita DM dari 7,0 juta pada tahun 2009 menjadi 12,0 juta pada tahun 2030. Menurut WHO, saat ini Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar dalam jumlah penderita diabetes Melitus di dunia (Adam & Tomayahu, 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul analisa kadar gula darah terhadap kebiasaan mahasiswa D3 TLM di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana mengetahui kadar gula darah terhadap kebiasaan mahasiswa D3 TLM di Universitas Muhammadiyah Surabaya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kadar gula darah terhadap kebiasaan mahasiswa D3 TLM di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menambah referensi tentang gambaran pola hidup mahasiswa terhadap kadar gula darah sekaligus dapat menjadi acuan referensi dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi terhadap masyarakat akan dampak pola hidup yang tidak baik terutama kepada mahasiswa.