

UPAYA PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH DENGAN MENGUNAKAN MODIFIKASI DIET PARE PADA PENDERITA DIABETUS MILLITUS DI KLINIK SEHAT MIGUNANI KLATEN

Agus Kirwanto

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Jamu

Abstract: Pare Diet, Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels. Diabetes Mellitus is a state of lack of income or lack of insulin, or the body is vulnerable to insulin. Diabetes Mellitus principle can not be cured completely. Therefore, the human body requires sugar levels. Therefore, the only control is the most effective way. One of the control or menurunkankadar blood sugar for people with Diabetes Mellitus is by providing dietary modification Pare. This study aims to determine the decrease in blood sugar levels in patients Diabitus millitus using dietary modification Pare. This research design using this type of experimental research with Quasi Experimental design. With the design of Pre and Post Test Control Group Design. The results with N = 15, blood sugar levels before and after the diet pare given in DM patients demonstrated no difference with $p = 0.001$ ($p < 0,05$). Conclusion by giving dietary modification Pare in DM patients can lower blood sugar levels. Advice checks blood sugar levels on a regular basis in order to control their blood sugar levels, and is pleased to continue the diet with bitter melon.

Keywords: Pare Diet, Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels

Abstrak: Diet Pare, Diabetes Mellitus, Kadar Gula darah. Diabetes Mellitus merupakan keadaan ketiadaan atau kekurangan penghasilan insulin, atau badan bersifat rentang terhadap insulin. Prinsipnya penderita Diabetes Mellitus tidak bisa disembuhkan secara total. Sebab, tubuh manusia juga membutuhkan kadar gula. Oleh karena itu, pengendalian merupakan satu-satunya jalan yang paling efektif. Salah satu dari pengendalian atau menurunkankadar gula darah bagi penderita Diabetes Mellitus adalah dengan memberikan modifikasi diet Pare. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penurunan kadar gula darah pada penderita Diabitus Millitus dengan menggunakan modifikasi diet Pare. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan *Quasi Experimental*. Dengan desain *Pre and Post Test Group Control Design*. Hasil penelitian dengan N = 15, kadar gula darah sebelum dan sesudah diberi diet pare pada penderita DM ada perbedaan ditunjukkan dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Simpulan dengan modifikasi pemberian diet Pare pada penderita DM dapat menurunkan Kadar Gula dalam darah. Saran melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin agar terkontrol kadar gula darahnya, dan berkenan melanjutkan diet dengan pare.

Kata Kunci : Diet Pare, Diabetes Mellitus, Kadar Gula darah

Berdasarkan survey Badan Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia menduduki peringkat ke-4 terbesar dalam jumlah penyandang Diabetes Mellitus di dunia. Dalam Diabetes Atlas 2000 (International Diabetes Federation) tercantum perkiraan penduduk Indonesia diatas 20 tahun sebesar 125 juta dan dengan asumsi prevalensi Diabetes Mellitus sebesar 4,6%, diperkirakan pada tahun 2000 berjumlah 5,6 juta. Berdasarkan pola pertumbuhan penduduk seperti saat ini, diperkirakan pada tahun 2020 nanti akan ada sejumlah 178 juta penduduk berusia diatas 20 tahun dengan asumsi prevalensi Diabetes Mellitus sebesar 4,6% akan didapatkan 8,2 juta pasien Diabetes Mellitus.

Diabetes Mellitus merupakan keadaan ketiadaan atau kekurangan penghasilan insulin, atau badan bersifat rentang terhadap insulin. Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronik yang akan kekal seumur hidup. Selain jumlah penderita yang terus meningkat, hal lain yang perlu diwaspadai dari Diabetes Mellitus adalah bahaya komplikasi yang timbul jika Diabetes Mellitus tidak terkendali. Penderita Diabetes Mellitus tetap dapat hidup normal dan berkualitas dengan cara mengendalikan kadar gula darahnya mendekati nilai normal. Dengan demikian komplikasi Diabetes Mellitus dapat dicegah.

Pengendalian Diabetes Mellitus yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita dan mencegah timbulnya komplikasi di kemudian hari. Pengendalian Diabetes Mellitus yang baik dapat dicapai dengan melakukan evaluasi kesehatan secara

berkala diantaranya dengan melakukan pemeriksaan kadar glukosa (gula) darah *puasa dan glukosa 2 jam PP*, serta melakukan pemeriksaan *HbA1c*.

Di Klinik Sehat Migunani Klaten setiap tahunnya penderita Diabetes Mellitus yang memeriksakan diri di Klinik tersebut terus bertambah. Di Klinik tersebut dalam meningkatkan mutu pelayanan dengan menggunakan obat tradisional atau Jamu untuk membantu penderita Diabetes Mellitus dalam mengendalikan kadar gula darah dan mencegah terjadinya komplikasi Diabetes Mellitus. Salah satu dari pengendalian bagi penderita Diabetes Mellitus adalah dengan memberikan modifikasi diet Pare. Karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Upaya Pengendalian Kadar Gula Darah pada Penderita Diabitus Millitus dengan menggunakan Modifikasi Diet Pare di Klinik Sehat Migunani Klaten.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan *Quasi Experimental*. Dengan desain *Pre and Post Test Group Control Design*.

O₁ → X₁ → O₂

Keterangan :

- O₁ : pemeriksaan kadar gula darah sebelum perlakuan
- X₁ : pemberian diet pare
- O₂ : pemeriksaan kadar gula darah setelah perlakuan

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi

Umur Responden

Umur	Frekuensi	%
41-50 tahun	10	66,6
51-60 tahun	3	20
61-70 tahun	2	13,4
Jumlah	15	100%

Sumber : Data primer 2013

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar umur responden adalah 41 - 50 tahun sebanyak 10 responden (66,6%).

2. Jenis Kelamin Responden

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi

Jenis kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	10	66,6
Laki-laki	5	33,4
Jumlah	15	100%

Sumber : Data primer 2013

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 10 orang (66,6%).

3. Pekerjaan Responden

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi

Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	%
Tidak bekerja	9	60
PNS/Pensiunan	6	40
Jumlah	15	100%

Sumber : Data primer 2013

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 9 orang (60 %).

4. Berat Badan Responden

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden

Berat Badan	Frekuensi	%
48-60	8	53,3
61-73	5	33,3
74-86	2	13,4
Jumlah	15	100%

Sumber : Data primer 2013

Berdasarkan tabel 5.4 berat badan responden sebagian besar adalah 48-60 kg sebanyak 8 responden (53,3 %).

B. Data Perbedaan Kadar Gula darah Sebelum dan Sesudah diberi Diet Pare.

Tabel 5.5 Kadar Gula puasa sebelum dan sesudah diet pare pada kelompok perlakuan

	N	Mean Rangk	P.Value
Sebelum	15	8,50	0,001
Sesudah	15	1,00	

Sumber : Data primer 2013

Hasil penelitian kadar gula puasa sebelum dan sesudah di beri diet pare pada penderita DM ada perbedaan ditunjukkan dengan p= 0,001 (p<0,05).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian diet pare mempengaruhi kadar gula darah. Tanaman pare merupakan salah satu alternatif obat tradisional diabetes melitus yang bisa digunakan untuk penyembuhan, karena tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol (antioxidant kuat), serta glikosida cucurbitacin, momordicin, dan charantin yang dapat menurunkan gula darah. Efek pare dalam menurunkan gula darah pada hewan percobaan. Bekerja dengan mencegah usus menyerap

gula yang dimakan oleh hewan tersebut. Selain itu diduga pare memiliki komponen yang menyerupai sulfonilurea (obat antidiabetes paling tua dan banyak dipakai). Obat jenis ini menstimulasi sel beta kelenjar pankreas tubuh untuk memproduksi insulin lebih banyak, selain meningkatkan deposit cadangan gula glycogen di hati. Efek pare dalam menurunkan gula darah pada kelinci diperkirakan juga serupa dengan mekanisme insulin. Selain itu insulin mengandung saponin (triterpen) yang bekerja dengan aktivitas yang mirip dengan insulin, sehingga dapat memasukkan glukosa dalam darah ke dalam sel. Pengamatan selanjutnya menunjukkan bahwa suatu bentuk latihan ternyata dapat memberi manfaat terhadap kesehatan seseorang, yang pada akhirnya berguna untuk membantu mengatasi penyakit tertentu. Penelitian pertama yang berhubungan dengan upaya penganggulangan penyakit dilakukan oleh Lodewyck Sitorus pada tahun 1994.

Hasil penelitian mendapatkan bahwa penderita Diabetes Mellitus (kencing manis) yang tidak tergantung Insulin akan menurun kadar gula darahnya jika melakukan latihan lari dengan intensitas sedang, 60 menit setiap kali latihan dan dilakukan teratur 3 kali seminggu selama 6 minggu (Sudarsono, 2004). Olahraga yang teratur menyebabkan sel-sel tubuh lebih peka terhadap insulin, sehingga dengan kadar insulin yang sedikit saja, glukosa dalam darah mudah masuk ke dalam sel (RS.Marinir Cilandak, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dengan modifikasi pemberian diet Pare pada penderita DM dapat menurunkan Kadar Gula dalam darah.

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang ingin penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Klinik Sehat Migunani.

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan terutama mengenai pelayanan dengan obat tradisional atau jamu.

2. Bagi Responden

Pemeriksaan kadar gula darah secara rutin perlu dilakukan bagi penderita Diabetes Mellitus agar terkontrol kadar gula darahnya dan diharapkan dapat melanjutkan diet dengan pare.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan perlu dilakukan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam tentang DM dan obat tradisional dengan memonitor pasien secara terus menerus, karena peneliti menyadari penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S (2004) penuntun diet. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- American Diabetes Association (2007) Diabetes and Exercise. Diakses di <http://www.diabetes.org>. Tanggal 2 Mei 2009.
- Arikunto, S (2002) Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek, Edisi revisi 5, Rineka Cipta:Jakarta.
- Asdie, A.H (2000) Patogenesis dan Terapi Diabetes Mellitus Tipe

2. Medika Fakultas Kedokteran
UGM. Yogyakarta

- Brunner & Suddarth (2001)
Keperawatan Medikal Bedah.
Vol 2. alih bahasa : Agung
Waluyo. Edisi 8. EGC. Jakarta.
- Harrison (2000) Prinsip-Prinsip Ilmu
Penyakit Dalam. Vol 5. Alih
bahasa : Ahmad H. Edisi 13.
EGC. Jakarta.
- Ilyas, E (2007) Penatalaksanaan
Diabetes Mellitus Terpadu.
Balai penerbit FKUI. Jakarta.
- Lanywati, E (2001) Diabetes
Mellitus. Penerbit Kanisius.
Yogyakarta.
- Mansjoer, A (2001) Kapita Selekta
Kedokteran. Edisi 3. Jilid 1.
Media Aesculapius FKUI.
Jakarta.
- Paranadji, Diah K. Martianto, Dwi
Hastuti. Subandriyanto, Vera
Uripi (1999) Perencanaan
Menu untuk Penderita Diabetes
Mellitus. cetakan 2. Penebar
swadaya. Jakarta.
- Retno Indah,D (2009) Efektifitas
Keteraturan Senam DM
Terhadap Pengendalian Kadar
Gula Darah Pada DM Tipe II
di RS Islam Klaten.Tidak
diPublikasikan.