

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi hormon insulin atau karena penggunaan yang tidak efektif dari produksi insulin. Hal ini ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah. Diabetes Melitus terdiri dari dua tipe yaitu tipe pertama yang disebabkan keturunan dan tipe kedua disebabkan gaya hidup. Secara umum, hampir 80 % prevalensi DM adalah diabetes melitus tipe 2 (DM2). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Diabetes melitus telah menjadi masalah kesehatan dunia. Jumlah penderita penyakit ini terus meningkat drastis termasuk di Indonesia. Diperkirakan bahwa pada tahun 2030 prevalensi DM di Indonesia mencapai 21,3 juta orang. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 diperoleh bahwa proporsi penyebab kematian akibat DM pada kelompok usia 45-54 tahun di daerah perkotaan menduduki peringkat ke-2 yaitu 14,7%, dan di daerah pedesaan menduduki peringkat ke-6 yaitu 5,8% (Depkes, 2012). Salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan adalah pengaturan pola makan yang baik. Berbagai penelitian telah menunjukkan, mengganti jenis makanan yang dikonsumsi efektif untuk mengontrol kadar glukosa darah, salah satunya adalah dengan mengganti nasi putih dengan nasi merah (*National Center for Biotechnology Information, 2011*).

Beras (*Oryza sativa* L.) berasal dari tanaman padi yang telah dibudidayakan sekitar 8000-9000 tahun yang lalu oleh bangsa Cina sebagai bahan makanan pokok. Sampai saat ini beras terutama beras putih, masih menjadi bahan utama kebutuhan pokok di banyak negara berkembang termasuk di Indonesia. Orang Indonesia adalah pemakan nasi. Tingginya tingkat konsumsi nasi putih dapat menyebabkan orang beresiko terkena DM2 (*British Medical Journal, 2012*) ; (*National Center for Biotechnology Information, 2011*).

Beras merah adalah salah satu jenis beras yang tidak digiling dan termasuk padi-padian alamiah yang mengandung antosianin yang merupakan sumber warna

merah (Aryana, 2012). Kadar *glycemic index* (IG) yang rendah dan kandungan nutrisi, serat, vitamin dan mineral yang tinggi pada beras merah dapat mencegah peningkatan glukosa darah secara berlebihan (National Center for Biotechnology Information, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti perbandingan nasi merah dan nasi putih terhadap kenaikan glukosa darah pada orang normal.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah kadar glukosa darah orang yang mengonsumsi nasi merah lebih rendah dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi nasi putih

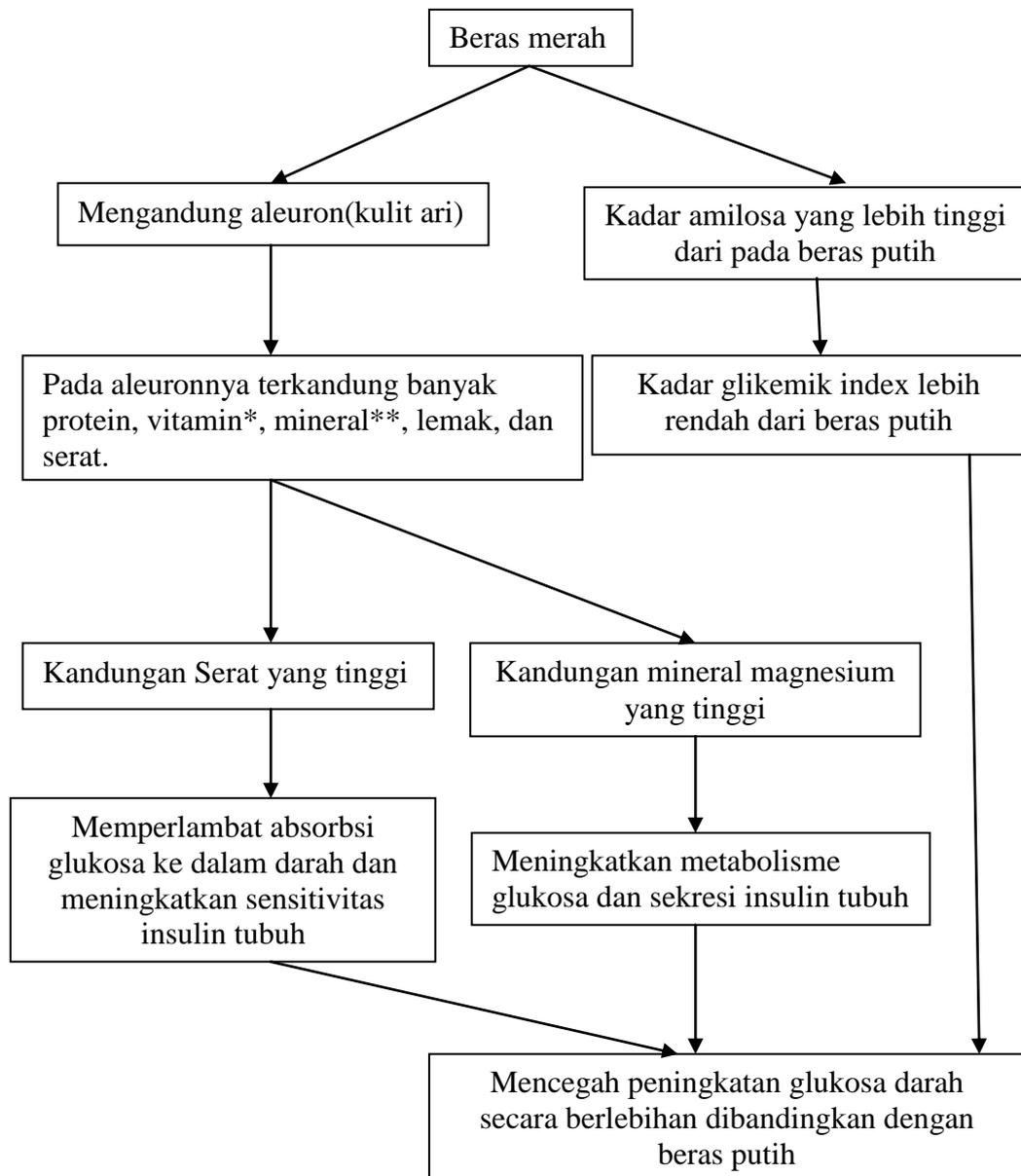
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

- Maksud penelitian adalah untuk mengetahui kadar glukosa darah pada orang yang mengonsumsi nasi merah dan nasi putih.
- Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah kadar glukosa darah orang yang mengonsumsi nasi merah lebih rendah dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi nasi putih.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

- Manfaat akademis : memberikan informasi mengenai salah satu usaha preventif penyakit yang berhubungan dengan kadar glukosa darah yaitu dengan mengonsumsi nasi merah
- Manfaat praktis : meningkatkan keinginan masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan rendah gula (dalam hal ini beras merah) untuk mengurangi risiko penyakit yang berhubungan dengan tingginya glukosa darah.

1.5 Kerangka Pemikiran



*mengandung vitamin B1,B3,B6

**mengandung mineral manganese, magnesium,selenium, fosfor dan besi
(National Center for Biotechnology Information, 2011)

1.6 Hipotesis Penelitian

Kadar glukosa darah orang yang mengonsumsi nasi merah lebih rendah dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi nasi putih