

MANAJEMEN DIET PADA ORANG JAWA DENGAN DIABETES TIPE 2

Cahyu Septiwi

Universitas Muhammadiyah Gombong

*e-mail: cahyuseptiwi@stikesmuhgombong.ac.id

Abstract

Keywords:
Manajemen diet,
orang Jawa,
diabetes tipe 2,
etnografi

Kepercayaan, budaya dan tradisi akan mempengaruhi persepsi masyarakat Jawa terkait diabetes dan cara mereka mengatur diet dalam kehidupan sehari-hari. Etnografi digunakan dalam penelitian ini untuk memahami manajemen diet pada orang Jawa dengan diabetes tipe 2. Pengumpulan data dilakukan dengan focus group discussion, wawancara mendalam, dan observasi partisipan pada 34 orang Jawa penderita diabetes dan keluarganya. Melalui analisis tematik, diperoleh hasil 3 tema yang menggambarkan pengelolaan diet pada orang Jawa dalam kehidupan sehari-hari. Temanya adalah: (1) Mengurangi makanan manis dengan mengurangi konsumsi gula dan kecap manis, menggunakan gula buatan, banyak minum air putih, dan minum jamu, (2) Mengurangi karbohidrat dengan makan sedikit nasi, makan nasi wadang, makan oyek, melakukan ngrowot, mengurangi konsumsi beras ketan, dan memperbanyak makan buah dan sayur, (3) Mengurangi konsumsi minyak dengan makan masakan yang direbus, digoreng dengan sedikit minyak, dan hidangan panggangan. Budaya Jawa memegang peran penting dalam manajemen diet diabetes di kalangan orang Jawa. Pemahaman tentang budaya Jawa sangat penting untuk merancang model manajemen diet diabetes yang sesuai dengan budaya Jawa sehingga dapat mencapai efektivitas manajemen diabetes pada orang Jawa.

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan salah satu gangguan metabolisme yang paling umum dan merupakan penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Berdasarkan data International Diabetes Federation, 400 juta orang di dunia menderita diabetes dan pada tahun 2035 akan meningkat menjadi 592 juta [1]. Indonesia merupakan empat besar negara dengan jumlah penderita diabetes yang tinggi, dan pada tahun 2030 akan meningkat menjadi 11,8 juta [2]. Data RISKESDAS tahun 2013 (Riset Kesehatan

Dasar Nasional) di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi diabetes tipe 2 meningkat dan sangat tinggi di Pulau Jawa [3]. Diabetes tipe 2 merupakan penyakit yang berakar dari masalah biologis dan budaya seperti jenis makanan dan gaya hidup yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Antropolog Edmund Tylor (1871) mendefinisikan budaya sebagai hal kompleks yang mencakup pengetahuan, kepercayaan, seni, moral, hukum, adat istiadat, dan kemampuan lain yang diperoleh manusia sebagai anggota

masyarakat. Budaya juga didefinisikan sebagai ide, makna, nilai, dan pola perilaku bersama yang dipelajari secara sosial (tidak secara genetik dan sering ada pada tingkat bawah sadar), dan terus-menerus berkembang melalui pengalaman hidup [4]. Terkait dengan kesehatan dan penyakit, kepercayaan dan tradisi budaya akan mempengaruhi persepsi dan cara seseorang memahami tentang penyebab, gejala, cara memilih perawatan, dan kepatuhan terhadap instruksi profesional kesehatan. Persepsi individu tentang sehat dan sakit serta kemampuan untuk mengubah perilaku gaya hidup tidak sehat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya dan psikologis dalam merespon penyakit [5]. Kurangnya pemahaman tentang diabetes membuat seseorang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan situasi dan meningkatkan kesadaran dalam menerapkan manajemen diabetes [6].

Menderita Diabetes akan berdampak pada semua aspek kehidupan seseorang. Pola kehidupan penderita diabetes dipengaruhi oleh budaya, seperti kebiasaan makan termasuk cara memasak, cara mengkonsumsi makanan, dan cara penyajian makanan dalam kehidupan sehari-hari. Penderita diabetes mengalami perubahan pada rutinitas sebelumnya dan hal tersebut seringkali memicu stres, kecemasan, dan ketakutan, juga berdampak pada hubungan pribadi dan interpersonal. Untuk mencapai keberhasilan penatalaksanaan diabetes pasien harus melakukan manajemen diet yang baik dalam kehidupan sehari-hari [7]. Memahami keyakinan tentang diabetes sangat penting untuk mengetahui bagaimana seseorang memahami dan mengelola penyakitnya dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman menunjukkan

bahwa program kesehatan yang tidak berhasil disebabkan karena tenaga kesehatan kurang bisa mengenali dan memahami secara mendalam tentang keyakinan budaya penderita diabetes dan kaitannya dengan praktik manajemen diet [4].

Berdasarkan data RISKESDAS (2013), prevalensi diabetes sangat tinggi di Pulau Jawa. Meningkatnya angka diabetes tipe 2 di kalangan masyarakat Jawa membutuhkan eksplorasi mendalam tentang budaya mereka terkait diabetes, untuk mengetahui kebutuhan pasien diabetes, bagaimana mereka mengelola penyakitnya, dan memahami tentang budaya Jawa terkait diabetes. Belajar langsung dari orang Jawa dengan diabetes adalah salah satu cara untuk memahami fenomena yang relevan dengan manajemen diet pada orang Jawa. Keyakinan, ide, dan nilai yang diyakini mereka tentang diabetes akan mempengaruhi bagaimana memajemen dietnya. Informasi ini merupakan masukan penting bagi tenaga kesehatan untuk merancang manajemen diet diabetes yang efektif yang sesuai dengan budaya Jawa.

Pemahaman orang Jawa dengan diabetes dalam konteks sosial budaya, penting untuk menjelaskan bagaimana orang Jawa memandang penyakit mereka, bagaimana hal itu terjadi, apa penyebabnya, bagaimana hal itu mempengaruhi mereka, dan apa yang akan membuat mereka merasa lebih baik. Cara ini dapat mengeksplorasi makna kesehatan dan penyakit dan keterkaitan dengan perilaku, meningkatkan pemahaman tentang bagaimana norma budaya dan pengalaman hidup berkontribusi pada keyakinan dan tindakan yang terkait dengan diabetes terutama manajemen dietnya [8]. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami manajemen diet menurut budaya orang Jawa dengan diabetes tipe 2.

METODE PENELITIAN

2.1. Desain

Studi Etnografi sangat relevandalam penelitian ini untuk memahami fenomena kesehatan dalam pengaturan lintas budaya karena memungkinkan peneliti untuk mengamati, memeriksa, dan mengumpulkan berbagai informasi mengenai penyakit diabetes, memahami dan menafsirkan persepsi dan perilaku individu terhadap diabetes. Etnografi digunakan dalam penelitian ini untuk memahami budaya Jawa, kepercayaan, dan perilaku, untuk menemukan perspektif yang mendalam dalam situasi nyata bagaimana budaya mempengaruhi perspektif mereka dalam kehidupan sehari-hari dengan diabetes. Penelitian dilakukan di sebuah kecamatan di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

2.2. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Peneliti menggunakan pedoman wawancara berupa pertanyaan untuk diskusi kelompok, wawancara mendalam, dan observasi. Wawancara didasarkan pada pertanyaan-pertanyaan berikut: 1) Apa yang Anda lakukan setelah menderita diabetes? Tolong ceritakan pengalaman Anda terkait diabetes.; 4) Bisakah Anda ceritakan tentang pengalaman Anda dalam mengelola diet? Peneliti juga menggunakan alat perekam saat melakukan wawancara dengan partisipan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 34 orang, terdiri dari 17 orang penderita diabetes tipe 2, dan 17 orang anggota keluarga yang merawatnya. Akses ke partisipan difasilitasi oleh tenaga kesehatan di wilayah tersebut, dan purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan potensial yang memenuhi kriteria penelitian: 1) orang yang didiagnosis

diabetes tipe 2 minimal 1 tahun (untuk pasien) dan merawat penderita diabetes minimal 1 tahun (untuk anggota keluarga), baik pria maupun wanita, berusia 18 tahun ke atas, Suku Jawa, mampu berkomunikasi dalam bahasa Jawa atau bahasa Indonesia, dan orang yang memiliki kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini telah disetujui oleh Institutional Review Board dari Komite Etik Universitas Khon Kaen dan informasi tentang tujuan serta prosedur penelitian akan diberikan kepada calon partisipan. Jika mereka tertarik untuk berpartisipasi, mereka perlu menandatangani formulir persetujuan. Partisipan berhak untuk menolak berpartisipasi dalam penelitian ini dan dapat berhenti kapan saja tanpa mempengaruhi perawatan dan pengobatan yang diberikan kepada mereka. Semua informasi yang diperoleh dari setiap partisipan direkam, identitas mereka akan tetap anonim, diidentifikasi dengan kode numerik, dan hasil penelitian akan disajikan secara keseluruhan, tidak spesifik untuk setiap individu.

2.3. Pengumpulan Data dan Analisis Data

Peneliti melakukan pengumpulan data selama 8 bulan. Peneliti dibantu oleh gatekeeper yaitu perawat penanggung jawab program PROLANIS di kecamatan tersebut. Peneliti memasuki area dengan didampingi oleh gatekeeper untuk diperkenalkan kepada peserta PROLANIS dan keluarganya, untuk membangun hubungan saling percaya, mengamati situasi di lokasi penelitian, dan mengamati kegiatan sehari-hari mereka terkait dengan manajemen diabetes. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai metode pengumpulan data, antara lain 1) Focus group discussion dengan penderita diabetes selama 90 menit untuk berbagi ide, keyakinan, dan persepsi tentang manajemen diet, 2) Wawancara mendalam

dengan 17 orang penderita diabetes dan 17 anggota keluarga dan masing-masing berlangsung selama 60 menit, dan 3) Observasi partisipan terhadap aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan pengaturan pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah selesai terkumpul, data dipilah dan analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan tema. Tema adalah pengelompokan ide atau makna dari data. Matriks dan tipologi diperlukan untuk memudahkan penamaan, perumusan, dan pengembangan tema dan subtema.

2.6. Keabsahan Penelitian

Keabsahan tercermin dalam empat kriteria: *credibility*, *dependability*, *transferability*, dan *confirmability* [9], [10]. Dalam penelitian ini, *credibility* dilakukan dengan dengan cara member checking dengan partisipan. Untuk menetapkan keandalan penelitian ini, peneliti mengumpulkan data, memeriksa data dan mengkonfirmasi kembali kepada partisipan. *Transferability* berkaitan dengan kemungkinan temuan yang dapat diterapkan di luar konteks situasi penelitian atau tidak. Peneliti meninjau setiap rekaman audio dan transkrip percakapan untuk memastikan bahwa terjemahan verbal dan konseptual yang selaras dan mampu menentukan penerapan temuan studi untuk kelompok studi lain. *confirmability* dilakukan dengan metode triangulasi, dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sudut pandang dan berbagai sumber seperti catatan lapangan dan data observasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, didapatkan tiga tema utama tentang manajemen diet yang telah dilakukan oleh partisipan:

(1) Mengurangi manis

Penderita diabetes di Jawa harus waspada karena sebagian besar masakan Jawa memiliki cita rasa manis dari penggunaan gula dan kecap manis sebagai bahan utama saat memasak. Pola makan orang Jawa secara umum terdiri dari nasi, makanan manis, minuman manis dan kecap manis. Misalnya gudeg, minuman manis, dan makanan ringan atau makanan penutup manis seperti kolak yang terbuat dari santan manis yang dimasak dengan ubi jalar dan pisang, yang dapat mempengaruhi gula darah mereka. Banyak hal yang mereka lakukan untuk mengurangi rasa manis dalam kehidupan sehari-hari dengan cara sebagai berikut:

(a) Sedikit gula dan kecap manis

Minum teh atau kopi manis panas adalah salah satu kebiasaan orang Jawa di pagi atau sore hari. Menurut mereka minum teh manis hangat atau kopi di pagi hari dapat memberikan kesegaran dan energi untuk aktivitas sehari-hari. Biasanya orang Jawa sarapan dengan teh manis hangat dan makanan pokok. Konsumsi gula bagi penderita diabetes harus dikontrol agar kadar gula darah tetap dalam batas normal dan terhindar dari berbagai komplikasi. Berdasarkan data observasi peneliti dapat melihat bahwa untuk menjaga kestabilan kadar gula darahnya, penderita diabetes di Jawa mengurangi penggunaan gula dan kecap manis. Data tersebut juga didukung dari wawancara mendalam dan FGD:

“Bagi saya minum teh manis hangat di pagi hari membuat saya segar dan siap beraktivitas. Sekarang saya masih meminumnya tetapi hanya menambahkan sedikit gula untuk menambah rasa.” (ID06PF, 52 tahun)

“Minum teh atau kopi dengan pisang goreng di malam hari adalah tradisi keluarga saya. Tapi sekarang saya minum tidak terlalu manis untuk menjaga gula

darah saya, cukup beri sedikit gula.” (ID10PF, 66 tahun)

(b) Menggunakan gula buatan

Salah satu cara untuk tetap menikmati rasa manis tanpa mengurangi asupan gula adalah dengan mengganti gula murni dengan pemanis buatan atau pemanis rendah kalori. Banyaknya produk gula buatan dapat membuat penderita diabetes tetap dapat menikmati makanan atau minuman manis tanpa khawatir akan kenaikan kadar gula darah. Produk ini mengandung pemanis buatan yang disebut pemanis rendah kalori, pengganti gula, atau pemanis tidak bergizi. Gula buatan ini mengandung aspartam yang tidak memiliki kalori, tetapi mengandung rasa manis seratus kali lipat dari gula murni. Karena harga gula buatan yang mahal, hanya tiga partisipan yang menggunakannya sebagai pemanis dalam kehidupan sehari-hari.

“Saya menggunakan “termolex” (gula buatan) yang aman untuk penderita diabetes. Saya menambahkannya ke dalam kopi panas saya setiap pagi.” (ID15PM, 50 tahun)

“Saya menyediakan gula buatan di rumah karena terkadang saya ingin minum teh manis panas. Kandungan gulanya rendah sehingga tidak berbahaya bagi gula darah saya.” (ID08PF, 63 tahun)

(c) Minum banyak air putih

Bagi penderita diabetes, mengurangi soda dan minuman manis lainnya adalah salah satu cara paling ampuh untuk mengontrol gula darah, menurunkan berat badan, dan meningkatkan kesehatan mereka. Minuman ringan, fruit punch, minuman buah, minuman energi, minuman olahraga, teh manis, dan minuman manis lainnya akan meningkatkan glukosa darah dan dapat meningkatkan beberapa ratus kalori hanya dalam satu porsi. Minuman

terbaik bagi siapa pun adalah air putih yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan setiap sistem dalam tubuh. Air putih merupakan salah satu minuman terbaik bagi penderita diabetes karena tidak akan meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan dehidrasi. Mengonsumsi air yang cukup dapat membantu tubuh membuang kelebihan glukosa melalui urin.

“Saya menghindari minuman manis dan banyak minum air putih sekitar 2 liter per hari untuk menjaga gula darah saya tetap stabil.” (ID04PF, 60 tahun)

“Jujur saya tidak suka air putih, tidak ada rasa, tapi untuk mencegah gula darah saya harus meminumnya lebih dari 5 gelas per hari.” (ID16PM, 63 tahun)

“Air putih sangat baik dan membantu saya untuk menjaga kestabilan gula darah saya, saya minum dua botol besar setiap hari.” (ID13PF, 41 tahun)

Minum air putih adalah solusi sehat untuk mengurangi dampak gula dalam diet diabetes. Meskipun ada berbagai faktor yang menyebabkan diabetes tipe 2, trennya sangat berkorelasi dengan peningkatan asupan kalori, terutama dari gula tambahan. Dalam kasus diabetes, penurunan jumlah kalori yang terkait dengan kebiasaan minum gula sangat dianjurkan. Air putih tidak mengandung kalori dan gula. Itulah mengapa air minum harus dianggap sebagai sumber hidrasi utama.

(d) Minum jamu

Dalam kepercayaan Jawa, jamu atau minuman tradisional dari bahan-bahan lokal dapat bermanfaat bagi kesehatan mereka, termasuk untuk mengontrol kadar gula darah. Masyarakat Jawa kebanyakan minum jamu untuk menjaga kesehatannya, bisa membuatnya sendiri atau membelinya ke penjual jamu. Jamu terbuat dari berbagai

bahan tradisional seperti kunyit, jahe, salam/daun salam, daun sirsak, buah mahkota dewa, dan mengkudu. Bahan-bahan tersebut mudah ditemukan di kebun mereka atau dibeli di warung.

“Ketika kadar gula darah saya tinggi, saya juga minum jamu tradisional dari jahe atau kunyit. Aku membuatnya sendiri.” (ID01PF, 60 tahun)

“Saya percaya bahwa mengkonsumsi buah mahkota dewa dan mengkudu dapat membantu saya untuk menurunkan kadar gula darah. Saya merebus buah mahkota dewa dan membuat jus mengkudu. Saya meminumnya saat berobat juga, dan Alhamdulillah saya bisa menjaga gula darah saya.” (ID14PM, 67 tahun)

“Saya memiliki pengalaman menggunakan rebusan daun salam/daun salam, atau daun sirsak/daun sirsak untuk menurunkan gula darah saya. Saya merasa lebih segar dan sehat.” (ID11PF, 65 tahun)

“Sebagai orang Jawa, kami memiliki tradisi untuk minum jamu ketika tubuh kami tidak nyaman. Ketika gula darah saya tinggi, saya merebus 10 lembar daun salam dan meminumnya pada pagi dan sore hari. Saya masih minum obat juga, dan saya merasa lebih baik setelah meminumnya.” (FGD)

(2) Mengurangi karbohidrat

Mengurangi ukuran porsi makanan, jumlah karbohidrat yang tepat juga dapat membantu penderita diabetes untuk mempertahankan berat badan yang sehat dan manajemen glukosa darah yang lebih baik. Tim perawatan kesehatan dapat membantu penderita diabetes untuk membuat rencana diet berdasarkan penghitungan karbohidrat. Sebagian besar karbohidrat berasal dari pati, buah-buahan, susu, dan permen. Cobalah untuk

membatasi karbohidrat dengan tambahan gula atau yang mengandung biji-bijian olahan, seperti roti putih dan nasi putih. Sebagai gantinya, makanlah karbohidrat dari buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan susu rendah lemak atau tanpa lemak. Karbohidrat dicerna dalam tubuh dan membentuk glukosa dalam darah, dan jumlah karbohidrat dalam setiap makanan memiliki efek terbesar pada kadar glukosa darah. Dengan makan karbohidrat yang tepat dalam manajemen diet, dapat mempertahankan tingkat energi tanpa menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah.

(a) Mengurangi konsumsi nasi

Bagi masyarakat Jawa, nasi merupakan menu utama yang harus mereka makan sehari-hari, namun bagi penderita diabetes konsumsi nasi putih harus mengikuti pedoman untuk menghindari peningkatan kadar gula darah. Sebagian besar penderita diabetes harus mengurangi porsi makan nasinya dan memiliki strategi yang berbeda untuk mengurangi jumlah konsumsi nasinya. Tidak mudah bagi mereka yang biasa mengonsumsi nasi tiga kali sehari. Bagi mereka, nasi khususnya nasi putih merupakan sumber energi untuk bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh data dari FGD, wawancara dan observasi.

“Setelah terkena diabetes saya harus makan satu centong setiap kali makan. Saya pikir itu tidak cukup bagi saya dan saya makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan untuk memenuhi perut saya. (FGD kelompok 3)

“Bagi saya orang Jawa nasi adalah menu utama, tapi setelah kena diabetes saya hanya makan satu centong nasi, sup dan lauk setiap kali makan.” (ID02PF, 53 tahun)

“Saya punya perut Jawa, itu berarti saya harus makan nasi tiga kali sehari, tidak bisa mengganti nasi dengan yang lain....tapi sekarang saya harus makan nasi hanya satu centong setiap makan untuk menjaga gula darah saya.” (ID17PM, 55 tahun)

Orang Jawa penderita diabetes makan tiga kali sehari, pagi, siang, dan malam. Mereka makan lebih sedikit nasi, hanya 1 centong setiap kali makan dan makan dengan sup sayuran dan lauk. (Observasi)

(b) Makan “nasi wadang”

Orang Jawa percaya, makan nasi wadang (nasi yang diinapkan seharian) dapat menurunkan gula darah mereka, karena mereka percaya nasi yang dimakan setelah diinapkan memiliki kadar gula yang rendah dan dapat membantu mereka mengontrol gula darah mereka. Menurut mereka, rasa manis nasi berkurang saat dimakan setelah seharian, artinya gula di dalam nasi bisa berkurang, dan bisa membantu mereka menjaga kadar gula darah.

“Saya percaya bahwa “nasi wadang” dapat membantu saya mengontrol gula darah saya. “Nasi wadang” tidak terlalu manis, artinya mengandung gula yang rendah.” (ID03PF, 65 tahun)

“Setelah kena diabetes, saya tidak pernah makan nasi dari rice cooker. Nasi yang dimasak saya habiskan untuk makan besok, orang Jawa menyebutnya “nasi wadang” yang bagus untuk menurunkan gula saya.” (ID06PF, 52 tahun)

Lima wanita dan satu pria penderita diabetes tidak pernah makan nasi segar dari penanak nasi. Mereka makan nasi yang telah direbus kemarin tetapi dimakan hari ini. (Observasi)

(c) Makan “oyek”

“Oyek” adalah jenis makanan yang memiliki tekstur seperti nasi dan terbuat dari singkong. Sebagai makanan alternatif pengganti nasi, jumlah kalorinya lebih rendah dari nasi. Dulu, saat Indonesia diduduki Jepang, beras sangat sulit ditemukan, sehingga banyak orang Indonesia yang makan oyek untuk bertahan hidup, namun sekarang bisa menjadi alternatif pengganti nasi bagi penderita diabetes. Mereka percaya bahwa “oyek” yang terbuat dari singkong mengandung lebih sedikit gula daripada nasi putih, sehingga untuk menjaga kadar gula darah mereka, mereka makan “oyek” sebagai pengganti nasi. Oyek sebagai makanan tradisional Jawa yang murah, enak, dan mudah didapatkan di warung atau pasar tradisional atau membuatnya sendiri di rumah.

“Nasi rasanya manis dan kandungan gulanya tinggi, jadi kadang saya makan oyek sebagai pengganti untuk menjaga gula darah saya.” (ID03PF, 53 tahun)

“Saat kadar gula darah saya masih tinggi, saya makan oyek untuk membantu menurunkan gula darah selain minum obat. Oyek gulanya lebih sedikit dari nasi, karena rasanya kurang manis dari nasi.” (FGD kelompok 2)

Sembilan wanita penderita diabetes makan oyek setidaknya dua kali seminggu untuk menggantikan konsumsi nasi. Mereka memasak “oyek” seperti menanak nasi dan memakannya dengan tumisan sayur dan lauk pauk. (Observasi)

(d) Melakukan tradisi ngrowot

“Kalau tidak makan nasi, saya makan singkong, ubi jalar, talas, ubi ungu, dan ubi jalar sebagai makanan utama saya. Itu namanya “Ngrowot” salah satu tradisi Jawa.” (ID10PF, 66 tahun)

“Kadang saya melakukan “Ngrowot” untuk mengontrol gula darah saya. Saya bisa makan makanan lain sebagai pengganti nasi seperti singkong dan talas, tapi tidak setiap hari karena saya tidak bisa menghindari nasi.” (ID14PM, 67 tahun)

Dua wanita penderita diabetes hanya makan nasi sekali sehari di sore hari dan mengganti nasi dengan singkong, ubi ungu, dan umbi ganyong sebagai sarapan dan makan malam. Satu orang penderita diabetes yang melakukan “Ngrowot” setiap hari Senin dan Kamis, menghindari nasi dan singkong, ubi jalar, dan talas selain sayur dan buah (Observasi)

(e) Menghindari nasi ketan

Nasi ketan juga umum sebagai makanan tradisional di Jawa. Namun sebagaimana beras yang mengandung gula tinggi, penderita diabetes juga perlu waspada untuk mengurangi konsumsi ketan. Biasanya orang Jawa makan ketan dengan parutan kelapa dan gula merah sebagai sarapan. Mereka juga membuat beberapa jajanan tradisional dari ketan yang biasa ditemui di kehidupan sehari-hari atau acara-acara khusus seperti pesta.

“Saya hanya makan ketan sedikit-sedikit sebelum terkena diabetes, setelah saya tahu itu bisa meningkatkan gula darah saya berhenti untuk mengkonsumsinya.” (ID17PF, 51 tahun)

“Setelah kena diabetes saya menghindari ketan dan jajanan yang terbuat dari itu, yang mengandung gula tinggi seperti nasi, kan? Meskipun aku menyukainya sebelumnya.” (ID16PM, 63 tahun)

(f) Banyak makan buah dan sayuran

Makan cukup serat memainkan peran penting dalam mengelola diabetes. Diet tinggi serat larut dapat memperlambat penyerapan gula dan mengontrol kadar gula

darah. Serat adalah zat penting dan alami untuk memperlambat proses tubuh mencerna dan melepaskan gula ke dalam aliran darah. Makanan terbaik untuk diabetes adalah buah dan sayuran. Kurangnya konsumsi nasi setiap kali makan membuat penderita diabetes mudah merasa lapar, terutama bagi mereka yang sebelumnya mengonsumsi nasi dalam jumlah banyak. Untuk mengatasi masalah ini, penderita diabetes lebih banyak makan buah dan sayuran untuk memenuhi perut mereka. Menurut mereka, buah dan sayuran membantu mereka mengatasi rasa lapar dan menjaga kadar glukosa darah.

“Setiap hari saya makan dengan sayur seperti sup bayam, brokoli. Sayuran ini baik untuk usus saya.” (ID01PF, 60 tahun)

“Saya makan nasi sedikit jadi saya harus banyak makan buah-buahan agar saya tidak lemas dan lapar.” (ID12PF, 42 tahun)

“Setelah makan saya makan buah-buahan seperti apel, pir, salak, dan jambu biji untuk menjaga kesehatan dan gula saya.” (ID08PF, 63 tahun)

“Saya menghindari makan durian, buah-buahan yang diawetkan dan buah kering yang mengandung gula tinggi...makan sedikit saja kalau mau, jangan terlalu banyak.” (ID13PF, 41 tahun)

(3) Mengurangi lemak dan minyak

Semua lemak mengandung energi tinggi. Mengonsumsi terlalu banyak lemak dapat menyebabkan kenaikan berat badan, yang membuat lebih sulit untuk mengelola kadar glukosa darah dan dapat meningkatkan lemak darah. Orang dengan diabetes memiliki risiko lebih besar terkena penyakit jantung, dan makanan berprotein termasuk daging, makanan laut, telur, kacang-kacangan, produk kedelai seperti tahu mengandung lemak dan karbohidrat,

sehingga dapat berdampak pada kadar glukosa darah. Masakan Jawa memiliki banyak jenis lauk yang harus dimasak dengan minyak. Umumnya mereka menggunakan minyak kelapa untuk lauk goreng (seperti ikan, daging, ayam, seafood, tahu, dan kedelai fermentasi), tumis sayuran, dan gorengan (seperti pisang goreng, goreng talas, dll).

(a) Hidangan rebus

Penderita diabetes di Jawa harus menjaga asupan lemaknya agar terhindar dari berbagai komplikasi. Untuk menjaga nutrisi, mereka mengubah hidangan goreng ke hidangan rebus. Mereka merebus bahan makanan menggunakan bumbu tradisional, sayuran dan lauk seperti tahu, kedelai, telur yang rasanya enak, lebih sehat, dan bisa menurunkan berat badan. Mereka juga bisa membungkus lauk dengan daun pisang dan mengukusnya, yang disebut “pepes”.

“Saya kurangi penggunaan minyak di masakan saya, jadi saya makan sayur rebus, telur, tahu, tempe. Sangat bagus untuk menjaga berat badan saya.” (ID12PF, 42 tahun)

(b) Goreng dengan sedikit minyak

Terkadang, penderita diabetes di Jawa juga ingin makan gorengan. Menurut mereka, menghindari penggunaan minyak bukan berarti tidak bisa menggunakan minyak, tetapi terkadang menggunakan sedikit minyak saat hendak memasak atau menggoreng lauk atau lauk.

“Jika saya ingin menggoreng lauk atau membuat tumis sayuran, saya menggunakan lebih sedikit minyak untuk menjaga berat badan dan gula darah saya.” (ID10PF, 66 tahun).

(c) Hidangan panggang

Selain dimasak dengan cara direbus atau dikukus dan digoreng dengan sedikit

minyak, penderita diabetes di Jawa juga bisa memanggangnya untuk meminimalkan penggunaan minyak. Umumnya, orang Jawa memanggang ikan atau makanan laut lainnya, membuat “sate” (ayam atau domba atau sapi panggang). Untuk penderita diabetes, ikan bakar adalah pilihan yang baik karena makanan laut lainnya mungkin mengandung lemak, dan juga ayam, domba atau sapi. Umumnya, penderita diabetes di Jawa menambahkan sedikit atau tanpa gula dan kecap manis ke dalam hidangan pangangan untuk menjaga kadar glukosa darahnya.

“Saya sangat suka ikan terutama ikan bakar...tanpa gula dan kecap manis. Saya makan dengan sambal (saus pedas). (ID07PF, 58 tahun)

“Dulu saya pernah kegemukan, jadi saya suka makan dengan ikan bakar, lebih sehat dan enak.” (ID04PF, 60 tahun)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, pemilihan makanan dan gizi merupakan bagian penting dari manajemen diet diabetes. Dengan mengikuti pedoman atau rencana diet sehat dapat membantu penderita diabetes menjaga kadar glukosa darah mereka dan mengurangi penggunaan insulin. Makanan, snack dan minuman bagi penderita diabetes, semuanya harus disiapkan dan direncanakan untuk menjaga kesehatan dan menjaga kadar gula darah pada kisaran sasaran. Gizi seimbang diperlukan agar penderita diabetes tetap sehat menjalani kehidupan dengan diabetes. Apa yang mereka pilih untuk dimakan dan makan dengan jumlah makanan yang tepat dapat membantu mereka mengelola kadar glukosa darah mereka.

Manajemen diet merupakan penting dan merupakan bagian penting dari

keberhasilan mencegah dan mengelola diabetes yang ada. Diet diabetes memudahkan penderita diabetes untuk mengontrol kadar gula darah mereka, mengurangi resistensi insulin, dan mengatur berat badan mereka. Diet diabetes sangat penting untuk manajemen berat badan pada mereka dengan diabetes. Ketika orang melakukan perubahan pola makan sehat yang menyeimbangkan kadar gula darah, tubuh akan mulai merespons insulin secara lebih efektif, sehingga memungkinkan sel untuk menggunakan glukosa secara lebih efisien. Manajemen makanan dapat membantu penderita diabetes untuk meningkatkan kontrol gula darah dan sensitivitas insulin. Diet diabetes juga membantu mengoptimalkan metabolisme, meningkatkan energi, mendukung kesejahteraan emosional, dan mengurangi stres (ADA, 2016; Diabetes Australia, 2015; NIDDK, 2016). Chesla dkk. melakukan penelitian tentang imigran Tionghoa Amerika terkait dengan manajemen diabetes budaya dan keluarga. Studi ini menunjukkan informasi tentang bagaimana pasien diabetes dan keluarga menyesuaikan keyakinan dan nilai budaya mereka ke dalam manajemen diabetes. Beras adalah makanan penting dan nyaman dalam diet mereka, dan pembatasan nasi membuat mereka menderita. Oleh karena itu keluarga harus belajar tentang diabetes dan regimen diabetes, untuk membantu dan mendukung anggota keluarga dengan diabetes mengelola penyakitnya (Chesla et al., 2009).

Budaya Jawa mempengaruhi bagaimana orang dan keluarga Jawa memilih dan menyiapkan makanan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi masyarakat Jawa nasi merupakan menu utama dalam kehidupan sehari-hari, sama halnya dengan sebagian besar negara di Asia. Perut Jawa adalah idiom yang digunakan untuk menggambarkan orang Jawa sebagai

pecinta nasi. Mereka percaya bahwa beras merupakan sumber energi utama untuk bekerja dan beraktivitas. Namun menderita diabetes membuat mereka harus mengurangi jumlah nasi setiap kali makan karena nasi mengandung glukosa yang tinggi yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah jika tidak mengontrol asupannya. Untuk mengontrol kadar gula darah, banyak orang Jawa yang makan nasi wadang, nasi yang direbus tetapi tidak langsung dimakan saat hangat, melainkan dimakan setelah berhari-hari. Mereka percaya bahwa nasi wadang memiliki kadar glukosa yang lebih rendah dari nasi biasa. Hal ini didukung dengan penelitian Dewi dan Risnawati (2013) yang menyatakan bahwa nasi wadang memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi, dan sebagian besar masyarakat Indonesia percaya bahwa makan nasi wadang dapat menurunkan kadar glukosa darah. Sebagai pengganti nasi, budaya Jawa memiliki ciri khas tradisional.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada tiga tema utama yang menggambarkan manajemen diet penderita diabetes dalam budaya Jawa. Hal ini menunjukkan bagaimana budaya Jawa, kepercayaan Jawa, nilai, Islam sebagai agamanya, karakteristik orang Jawa, akan mempengaruhi bagaimana mereka memperoleh informasi dan pengetahuan tentang diabetes dan manajemennya dan membentuk cara pandang dan perilaku dalam mengatur pola makan mereka dalam kehidupan sehari-hari dengan diabetes. Temuan penelitian ini menemukan bahwa penyandang diabetes di Jawa memiliki kesadaran diri untuk mengikuti pedoman dalam mengatur pola makan, menikmati aktivitas diet sehari-hari, dan berusaha menjaga kestabilan kadar glukosa darahnya. Temuan dalam penelitian ini memiliki beberapa rekomendasi antara lain

1) Praktik keperawatan perlu memahami budaya, ide, keyakinan, dan praktik manajemen diet pada orang Jawa dengan diabetes untuk mewujudkan kebutuhan asuhan yang tepat untuk diberikan kepada mereka. Hasil penelitian ini memberikan informasi dasar tentang manajemen diet orang Jawa yang hidup dengan diabetes yang bermanfaat untuk studi lebih lanjut dan juga digunakan untuk membantu tenaga kesehatan untuk mengatur dan merancang model manajemen diabetes yang sesuai dengan budaya Jawa.

2) Pendidikan keperawatan perlu melibatkan pengetahuan budaya Jawa dalam manajemen diabetes ke dalam kurikulum keperawatan dan berkolaborasi dengan perawat praktik dan disiplin lain untuk merancang dan mengembangkan pedoman diabetes yang memiliki kepekaan budaya yang sesuai dengan masyarakat Jawa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] IDF. (2017). IDF DIABETES ATLAS Seventh Edition. <https://www.idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas/13-diabetes-atlas-seventh-edition.html>
- [2] United Nation. (2011). Prevention and control of non-communicable disease: Report of the Secretary General. New York : United Nation. <http://www.un.org>
- [3] Kementrian kesehatan RI (2013). Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/general/pokok2%20hasil%20risikesdas%202013.pdf>
- [4] Hyder, A., Morrow, R. (2005). Culture, Behavior, and Health
- [5] Mertig, R.G. (2012). Nurses' Guide to Teaching Diabetes Self-Management second edition. Springer
- [6] Narayan, K.M., Williams, D., Gregg, E.W., Cowie, C.C. (2011). Diabetes Public Health. Oxford University Press.
- [7] Rintala, T.M., Jaatinen, P., Paavilainen, E., Astedt-Kurki, P. (2013). Interrelation Between Adult Persons with Diabetes and Their Family: a Systematic Review of the Literature. *Journal of Family Nursing* 19(1) 3-28.
- [8] Grzywacz, J.G., et al. (2012). Cultural basis for diabetes-related beliefs among low- and high-education African American, American Indian, and white older adults. *Ethn Dis.* 2012 Autumn;22(4):466-72.
- [9] Lincoln and Guba. (1985). *Qualitative Research Guideline Project*. Sage Publication.
- [10] Creswell, J.W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design third edition*. Sage Publication
- [11] Rowe M.M and Allen, R.G. (2003). Spirituality as a means of coping with chronic illness. *American Journal of Health Studies*, vol. 19, pp. 62–66, 2003
- [12] Cotton, S., et al. (2009). Spirituality and religion in patients with HIV/AIDS. *Journal of General Internal Medicine*, vol. 24, no. 8, 994 pages, 2009.
- [13] Johnson et al, (2011). Which Domains of Spirituality are Associated with Anxiety and Depression in Patients with Advanced Illness?. *J Gen Intern Med* 26(7):751–8 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3138578/pdf/11606_2011_Article_1656.pdf
- [14] Sawatzky, et al. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social Indicators Research*, vol. 72, no. 2, pp. 153–188, 2005
- [15] Puchalski, et al. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension

- of palliative care: the report of the consensus conference. *Journal of Palliative Medicine*, vol. 12, no. 10, pp. 885–904, 2009
- [16] Yanez et al. (2009). Facets of Spirituality as Predictors of Adjustment to Cancer: Relative Contributions of Having Faith and Finding Meaning. *J Consult Clin Psychol*. 2009 August ; 77(4): 730–741. doi:10.1037/a0015820.
- [17] Dunning, T. (2014). *Care of People with Diabetes: A Manual of Nursing Practice*. Wiley and Sons.
- [18] Penckofer et al. (2007). The Psychological Impact of Living With Diabetes. *Diabetes Educ. J* 2007 Jul-Aug; 33(4): 680–690.
- [19] Foma, M.A., et al. (2013). Awareness of diabetes mellitus among diabetic patients in the Gambia: a strong case for health education and promotion. *BMC Public Health*. 2013 Dec 5;13:1124.
- [20] Alva, M.L. et al. (2017). Identifying risk for type 2 diabetes in different age cohorts: does one size fit all? *BMJ Open Diab Res Care* 2017;5:e000447. doi:10.1136/bmjdr-2017-000447