

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka Konsep

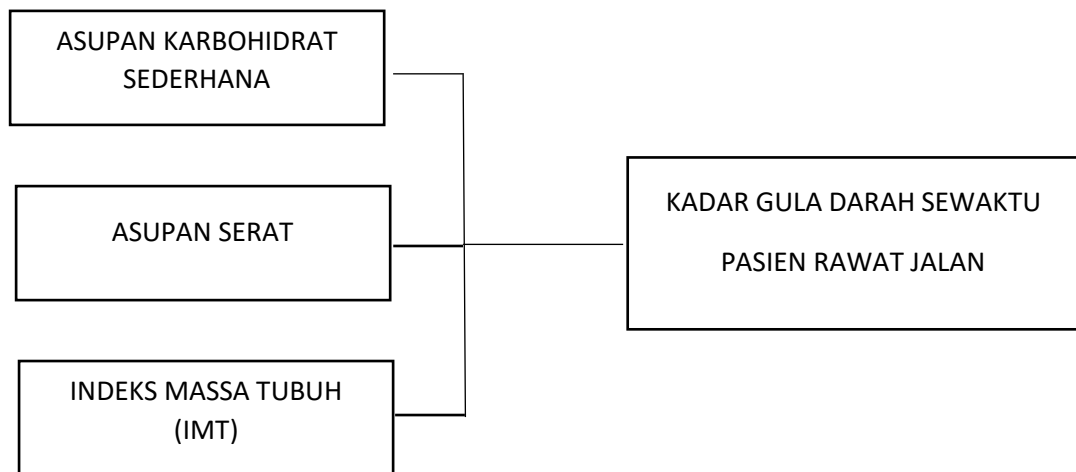
Hiperglikemia merupakan peningkatan kadar glukosa dalam tubuh. Salah satu faktor penyebab hiperglikemia yaitu indeks massa tubuh (IMT) serta modifikasi gaya hidup seperti perubahan pola makan konsumsi karbohidrat sederhana dan serat.

Asupan karbohidrat sederhana mempengaruhi kadar gula darah dengan cepat karena molekulnya yang sederhana, sehingga mudah terurai dan terserap oleh tubuh. Semakin tinggi konsumsi karbohidrat sederhana, semakin tinggi kadar glukosa darah dalam tubuhnya sehingga asupannya perlu dikendalikan.

Asupan serat dapat membantu proses pengendalian kadar gula darah dalam tubuh karena serat mampu merangsang alat pencernaan untuk menghasilkan getah cerna atau gell. Getah ini berfungsi untuk memperlambat pengosongan lambung sehingga proses penyerapan glukosa juga akan menurun.

Indeks Massa tubuh (IMT) merupakan ukuran lemak tubuh berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Peningkatan kadar lemak dalam tubuh dapat mengakibatkan penurunan kinerja insulin pada jaringan sasaran sehingga menyebabkan glukosa sulit untuk memasuki sel, keadaan ini berakhir pada peningkatan kadar glukosa dalam darah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat digambarkan kerangka konsep sebagai berikut:



GAMBAR 3.1
GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT SEDERHANA, ASUPAN SERAT, INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA PASIEN RAWAT JALAN

Keterangan :

Variabel independent : Asupan karbohidrat sederhana, asupan serat dan indeks massa tubuh (IMT)

variabel dependent : Kadar gula darah sewaktu pasien rawat jalan.

3.2 Definisi Oprasional

3.2.1 Asupan Karbohidrat Sederhana

Asupan karbohidrat sederhana yaitu rata-rata jumlah karbohidrat sederhana yang dikonsumsi responden dalam periode satu bulan lalu, ditanyakan dalam ukuran rumah tangga (URT) dan dikonversikan dalam gram.

Cara Ukur : Wawancara

Alat Ukur : Form SFFQ

Hasil Ukur : Asupan karbohidrat sederhana dinyatakan dalam gram dan dikategorikan,,

1. Tinggi, jika asupan rata-rata karbohidrat sederhana $\geq 10\%$ dari total asupan energi.
2. Baik, jika asupan rata-rata karbohidrat sederhana $< 10\%$ dari total asupan energi.

(WHO, 2015)

Skala : ordinal

3.2.2 Asupan serat

Asupan serat yaitu rata-rata jumlah serat yang dikonsumsi responden pada periode satu bulan lalu, ditanyakan dalam ukuran rumah tangga (URT) dan dikonversikan dalam gram.

Cara Ukur : Wawancara

Alat Ukur : Form SFFQ

Hasil Ukur : Asupan serat dinyatakan dalam gram dan dikategorikan,

1. Rendah, jika jika rata-rata asupan serat kurang dari median
2. Tinggi, jika rata-rata asupan serat sehari sama atau lebih dari median

Skala : ordinal

3.2.3 Indeks Massa Tubuh (IMT)

Alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan berdasarkan perbandingan berat badan dalam kilogram (Kg) dan tinggi badan dalam meter (m^2).

Cara Ukur : Pengukuran berat badan dan tinggi badan

Alat Ukur : Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dan tinggi badan diukur menggunakan mikrotoise.

Hasil ukur : Indeks massa tubuh dinyatakan dalam kg/m^2 dan dikategorikan,

1. Kurus, jika indeks massa tubuh $<18,5 \text{ kg/m}^2$
2. Normal, jika indeks massa tubuh $18,5- 24,9 \text{ kg/m}^2$
3. Overweight, jika indeks massa tubuh $25-27 \text{ kg/m}^2$
4. Obesitas, jika indeks massa tubuh $>27 \text{ kg/m}^2$

(Kemenkes, 2013)

3.2.4 Kadar Glukosa Darah Sewaktu

Kadar glukosa sampel yang diukur tanpa melakukan puasa terlebih dahulu dan pengukuran langsung dilakukan saat sampel melakukan kunjungan rawat jalan di puskesmas.

Cara ukur : Menggunakan glukometer dengan sampel darah

Alat Ukur : Glukometer

Hasil Ukur : Kadar glukosa darah sewaktu dalam satuan mg/dl dan dikategorikan,

5. Normal, jika kadar glukosa darah sewaktu $<100 \text{ mg/dl}$.
6. Hiperglikemi, jika kadar glukosa darah sewaktu $\geq 100 \text{ mg/dl}$.

(PARKENI, 2015)