



JURNAL ABDIMAS KESOSI

Halaman Jurnal: <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas>

Halaman Utama Jurnal : <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id>



SOSIALISASI POLA DIET SEHAT PADA PENDERITA DIABETES MELITUS RT 16 RW 04 KELURAHAN RAWA BUAYA

Saharudin Nisi ^a

^a Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia, DKI
Jakarta, Indonesia

e-mail : saharudinnisi@stikeskesosi.ac.id

No Tlp WA : 085255097487

ABSTRACT

DM patients who have good knowledge will have awareness of their disease. The patient will participate in the management of the disease thereby reducing the burden on health care providers and achieving optimal disease control and minimizing the occurrence of complications. Lack of knowledge and awareness in DM patients will also affect the ability of DM patients to handle their disease, thereby increasing the risk of DM complications. This community service aims to socialize the diabetes diet pattern in order to minimize the increase in blood sugar levels to avoid complications of injury and DFU. Respondents in this activity were people with diabetes mellitus who experienced problems in controlling blood sugar levels. Evaluation of this activity was carried out by giving post test questions to the respondents, and the results were very good. Respondents can know and answer questions correctly, especially in terms of menu selection, time and frequency of eating in people with diabetes mellitus. After the community service activities are completed which are carried out in the form of counseling, it can be concluded that respondents who take part in the activities can understand about healthy diet patterns for people with diabetes mellitus.

Keywords: Diet Pattern, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Penderita DM yang memiliki pengetahuan yang baik akan memiliki kesadaran akan penyakitnya. Penderita tersebut akan berperan serta dalam manajemen penyakitnya sehingga mengurangi beban penyedia layanan kesehatan dan mencapai kontrol optimal penyakit dan meminimalisir terjadinya komplikasi. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran pada penderita DM juga akan mempengaruhi kemampuan penderita DM dalam menangani penyakitnya sehingga meningkatkan resiko terjadinya komplikasi DM. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pola diet diabetes agar dapat meminimalisir peningkatan kadar gula darah untuk menghindari komplikasi kejadian luka dan kejadian DFU. Responden pada kegiatan ini adalah penderita diabetes melitus yang sama mengalami masalah dalam upaya pengendalian kadar gula darah. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan post test kepada responden, dan didapatkan hasil yang sangat baik. Responden dapat mengetahui dan menjawab pertanyaan dengan benar, terutama dalam hal pemilihan menu, waktu dan frekuensi makan pada penderita diabetes melitus. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, maka dapat

disimpulkan bahwa responden yang mengikuti kegiatan dapat memahami tentang pola diet sehat bagi penderita diabetes melitus.

Kata Kunci: Pola Diet, Diabetes Melitus

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolisme karbohidrat yang kronis, bisa menimbulkan berbagai penyakit yang bersifat kronis(Windani Mambang Sari, Haroen & Nursiswati, 2016). Penyakit ini perlu diamati sebab salah satu penyakit kronis progresif. Diabetes mellitus juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik dari segi fisik, ekonomi, ataupun psikososial(Ramdiani, 2017).

Diabetes adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) yang diakibatkan oleh gangguan sekresi insulin, dan resistensi insulin atau keduanya (Kurnia, 2013). Batas normal kadar gula darah adalah 60 – 120 mm/dl (Indarwati, 2012). Diabetes Melitus diklasifikasikan menjadi DM yang dikenal sebagai *insulin-dependent* atau *childhoodonset* diabetes, ditandai dengan kurangnya produksi insulin dan yang dikenal dengan non insulin dependent atau adult onset diabetes, disebabkan ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin (Yanita, 2016)

Prevalensi penyakit diabetes secara global diderita oleh sekitar 9% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas pada tahun 2014. Sebanyak 90% penderita diabetes di seluruh dunia adalah penderita diabetes yang sebagian besar dikarenakan kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik. World Health Organisation (WHO) menyebutkan tahun 2015 mencapai 190 juta dan diperkirakan akan mencapai 300 juta pada tahun 2025, sedangkan di Asia mencapai 82, 7 juta dan diprediksi mengalami peningkatan pada tahun 2030 sebesar 190, 5 juta (Armi, 2014)

Angka penderita diabetes dari tahun 2006 sampai dengan tahun 2008 yaitu (87%), tahun 2009 (90%), tahun 2010 sampai 2015 semuanya sama (91%) dengan prevalensi 297 kasus per 100.000 populasi penduduk Indonesia. Pada tahun 2025 jumlah penderita mencapai 12,4 juta jiwa (Safitri, 2013). Prevalensi kejadian diabetes melitus (DM) meningkat di Indonesia, prediksi IDF

(International Diabetes Federation), penderita DM di Indonesia tahun 2020 berjumlah 178 juta penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan dengan asumsi prevalensi DM sebesar 4,6% akan didapatkan 8,2 juta pasien DM (Widodo, 2016).

Prevalensi diabetes di Indonesia sebanyak 34 provinsi (93,9%) menunjukkan kenaikan prevalensi DM yang cukup berarti. Prevalensi tertinggi diabetes adalah di Provinsi Sulawesi Tengah (3,7%), kemudian disusul Sulawesi Utara (3,6%) dan Sulawesi Selatan (3,4%), sedangkan Provinsi Jawa Tengah menempati urutan ke-21 mengalami peningkatan prevalensi sebesar 1,2% pada tahun 2007 menjadi 1,9% pada tahun 2016.

Menurut Suyono (2007), penyakit diabetes melitus merupakan penyakit degeneratif yang sangat terkait dengan beberapa faktor risiko diantaranya kebiasaan makan, faktor keturunan atau genetik, kurangnya latihan fisik atau olahraga, obesitas atau kegemukan, stress, tekanan darah, umur, dan jenis kelamin. Perubahan gaya hidup dengan modifikasi diet dan peningkatan kegiatan fisik mengurangi resiko relatif untuk terjadinya diabetes dari pada aktivitas fisik saja. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup dengan diet yang tepat dan peningkatan tingkat aktivitas fisik dengan intensitas sedang merupakan metode yang efektif untuk mengurangi terjadinya diabetes. Masalah yang sering timbul pada penderita diabetes melitus adalah bagaimana cara mempertahankan agar kadar glukosa dalam darah tetap terkontrol. Kepatuhan klien dalam upaya mengontrol gula darah sangat bergantung ketidapkahaman tentang perilaku tersebut (Manan, 2010). Monitoring gula darah adalah perilaku pasien dalam melakukan pemeriksaan gula darah secara teratur 2x dalam sebulan baik secara mandiri atau dengan bantuan nakes (Rahmani, 2014).

Kontrol DM yang buruk dapat mengakibatkan hiperglikemia dalam jangka panjang, yang menjadi pemicu beberapa komplikasi yang serius baik makrovaskular maupun mikrovaskular seperti penyakit jantung, penyakit vaskuler perifer, gagal ginjal, kerusakan saraf dan kebutaan. Banyaknya komplikasi yang mengiringi penyakit DM telah memberikan kontribusi terjadinya perubahan fisik, psikologis maupun sosial (Sri Anani 2012 dalam Worang, 2013)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan juga diikuti dengan perkembangan teknologi, perkembangan alat komunikasi adalah salah satunya. Hal ini memudahkan masyarakat untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Penggunaan sosial media ini dipermudah melalui aplikasi handphone android. Kebebasan ini memberikan ruang kepada pengguna untuk mengakses informasi dari manapun sumbernya. Salah satu contoh adalah terdapatnya aplikasi whatsapp yang berfungsi sebagai media saling tukar pesan. Whatsapp messenger merupakan aplikasi pesan lintas platform yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya sms, karena Whatsapp Messenger menggunakan paket data internet yang sama untuk email, browsing web, dan lain-lain. Dengan demikian maka aplikasi ini dapat digunakan sebagai alat untuk mendapatkan informasi kesehatan terutama bagi penderita penyakit tertentu.

Pasien yang patuh pada diet akan mempunyai kontrol kadar gula darah (glikemik) yang lebih baik, dengan kontrol glikemik yang baik dan terus menerus akan dapat mencegah komplikasi akut dan mengurangi resiko komplikasi jangka panjang. Perbaikan kontrol glikemik berhubungan dengan penurunan kejadian kerusakan retina mata (retinopati), kerusakan pada ginjal (nefropati) dan kerusakan pada sel saraf (neuropati), sebaliknya bagi pasien yang tidak patuh akan mempengaruhi kontrol glikemiknya menjadi kurang baik bahkan tidak terkontrol. Pasien yang patuh pada diet akan mempunyai kontrol kadar gula darah (glikemik) yang lebih baik, dengan kontrol glikemik yang baik dan terus menerus akan dapat mencegah komplikasi akut dan mengurangi resiko komplikasi jangka panjang (Suyono, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian Munawar (2011), ditemukan data bahwa kepatuhan diet pasien DM Indonesia pada saat ini masih kurang, padahal pengaturan diet pada pasien DM sangatlah penting untuk mencegah peningkatan kadar glukosa darah dan menurunkan kejadian komplikasi DM pada pasien DM tersebut. Pendidikan kesehatan sangatlah penting diberikan kepada penderita DM agar mempunyai kemampuan untuk sebisa mungkin mandiri dalam melakukan perawatan diri, maka pasien dan keluarga harus bisa mengambil alih tanggung jawab tersebut dengan cara harus bisa melakukan perawatan secara mandiri (*self*

care) sehingga pasien dan keluarga harus dibekali pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk mencegah kemungkinan rawat ulang (rehospita-lisasi) dengan kondisi yang lebih buruk (Gandini, 2015).

Peningkatan perilaku yang terjadi pada pasien DM setelah intervensi pemberian informasi tentang penyakitnya dan bagaimana perawatannya akan menunjukkan hasil yang positif di dalam pengelolaan penyakitnya. Pendidikan kesehatan yang kurang berdampak terhadap kemampuan pengelolaan DM secara mandiri oleh pasien dan keluarga, sehingga mengakibatkan tingginya angka rawat ulang dan komplikasi yang dialami oleh pasien (Atak, 2007).

Dukungan melalui program edukasi sangat efektif membantu pasien diabetes mellitus tipe 2 untuk mengontrol penyakit, meningkatkan kemampuan perawatan mandiri. Pendidikan yang diberikan kepada pasien DM dapat meningkatkan pengetahuan sehingga penderita memiliki kemampuan untuk merubah perilaku dirinya (Gandini 2015). Salah satu faktor yang sangat penting bagi penderita diabetes mellitus tipe II adalah perilaku hidup sehat dengan memperhatikan (jumlah, jadwal dan jenis makanan) dengan benar (Tjokroprawiro, 2011).

Pasien yang patuh pada diet akan mempunyai kontrol kadar gula darah (glikemik) yang lebih baik, dengan kontrol glikemik yang baik dan terus menerus akan dapat mencegah komplikasi akut dan mengurangi resiko komplikasi jangka panjang. Berdasarkan hasil penelitian Munawar (2011), ditemukan data bahwa kepatuhan diet pasien DM Indonesia pada saat ini masih kurang, padahal pengaturan diet pada pasien DM sangatlah penting untuk mencegah peningkatan kadar glukosa darah dan menurunkan kejadian komplikasi DM pada pasien DM tersebut.

1.2 Permasalahan mitra

Kemampuan masyarakat dalam memilih terapi atau solusi terhadap masalah kesehatannya yang sifatnya non farmakologi sangatlah terbatas. Hal ini termaksud pada penderita diabetes masing sangat ketergantungan dengan penggunaan obat atau terapi farmakologi, sehingga lebih cenderung pada upaya pengobatan dibanding dengan preventif atau pencegahan.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dianggap perlu untuk memberikan

alternatif solusi yang sangat sederhana dan dapat dilakukan kapan saja oleh para penderita diabetes dengan tujuan untuk menghindari terjadinya komplikasi yang lebih serius.

2. METODE

2.1 Desain Kegiatan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara luring di lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya dengan warga masyarakat. Tahapan yang dilakukan adalah mempersiapkan materi tentang pengertian pola diet sehat, jenis-jenis makanan atau pilihan menu yang sehat, pengaturan jadwal makan dan menu pengganti, dan pembagian kuisisioner dan pengisian kuisisioner oleh partisipan, serta tanya jawab dengan peserta.

2.2 Waktu dan Tempat Kegiatan

Serangkaian kegiatan penyuluhan dan pembagian kuisisioner diadakan pada bulan Desember 2021. Penyuluhan diadakan pada tanggal 20 Desember 2021 di lingkungan RT 16 / RW 04 Kelurahan Rawa Buaya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung untuk menyampaikan informasi tentang pola diet sehat pada penderita diabetes melitus. Kegiatan ini dilakukan dengan penerapan protokol kesehatan Covid 19 menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan. Responden pada kegiatan ini adalah penderita diabetes melitus yang sama mengalami masalah dalam upaya pengendalian kadar gula darah. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara tim yaitu melibatkan dosen dan mahasiswa keperawatan.

Dalam kegiatan ini disampaikan materi tentang pemilihan menu yang baik, waktu makan yang tepat serta frekuensi makan. Selain itu juga disampaikan menu pengganti jika makanan utama tidak tersedia, kemudian disampaikan juga manifestasi klinik diabetes melitus secara umum. Pengetahuan diet mempunyai pengaruh terhadap kepatuhan menjalani diet diabetes mellitus tipe II, ditunjukkan dengan sikap dan kepatuhan yang semakin membaik. Setiap penderita

memerlukan waktu yang berbeda-beda dalam meningkatkan pengetahuan. Semakin banyak informasi yang didapat maka akan banyak pengetahuan yang diperoleh dan bisa bersikap positif terhadap kepatuhan diet diabetes mellitus tipe II.

Semakin sering mendapatkan informasi diet diabetes mellitus tipe II, penderita semakin patuh karena pasien sudah mencapai tahap penerimaan (Miko, 2012). Menurut Citra (2014) semakin baik tingkat pengetahuan penderita menjalankan diet diabetes mellitus tipe II maka adaptasi penderita semakin baik karena penderita telah banyak mendapat informasi kesehatan dan mampu mengontrol Jumlah, Jenis dan Jadwal dalam menjalankan diet diabetes mellitus tipe II sehingga pasien menjadi lebih patuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang DM menyebabkan pasien cenderung untuk tidak mematuhi pengobatan, diet dan insulin (Kong, Yein & Jenn, 2012).

3.2 Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Sosialisasi Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Remaja SMP ini dilaksanakan secara luring dilakukan di lingkungan RT 02 RW 01 Kelurahan Rawa Buaya. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 29 Januari 2022. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu rumah tangga di RT 02 RW 01 Kelurahan Rawa Buaya yang berjumlah 16 orang.

Pendidikan kesehatan dapat membantu penderita dan keluarga dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam mengatur pola makan untuk mendapatkan kadar gula darah yang normal. Perubahan pengetahuan yang signifikan pada responden merupakan hal yang sangat diharapkan karena pengetahuan penderita mengenai DM merupakan sarana yang membantu penderita menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Dengan demikian, semakin banyak dan semakin baik penderita mengerti mengenai penyakitnya, maka semakin mengerti bagaimana harus mengubah perilakunya dan mengapa hal itu diperlukan.

Pengetahuan penderita mengenai DM merupakan sarana yang membantu penderita menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Dengan demikian,

semakin banyak dan semakin baik penderita mengerti mengenai penyakitnya, maka semakin mengerti bagaimana harus mengubah perilakunya dan mengapa hal itu diperlukan. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi dapat mengakibatkan sikap acuh tak acuh terhadap penggunaan bahan makanan tertentu, walaupun bahan makanan tersebut cukup tersedia dan mengandung zat gizi. Pengetahuan gizi setiap individu biasanya didapatkan dari setiap pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber. Contoh, media massa atau media cetak, media elektronik, serta buku petunjuk dari kerabat dekat.

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan, perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan tentang kesehatan dapat membantu individu-individu tersebut untuk beradaptasi dengan penyakitnya, mencegah komplikasi dan mematuhi program terapi dan belajar untuk memecahkan masalah ketika menghadapi situasi baru.

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan post test kepada responden, dan didapatkan hasil yang sangat baik. Responden dapat mengetahui dan menjawab pertanyaan dengan benar, terutama dalam hal pemilihan menu, waktu dan frekuensi makan pada penderita diabetes melitus.



Gambar 1. Dokumentasi pada saat foto bersama dengan responden abdimas



Gambar 2. Dokumentasi pada saat pemaparan materi

3.3 Rencana Tindak Lanjut Pengabdian Masyarakat

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, rencana tindak lanjut yang seharusnya dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai penderita diabetes, dapat mengatur pola makan baik pemilihan menu, menu pengganti dan pengaturan jadwal makan sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik.
2. Di dalam keluarga, dapat saling memberikan dukungan penuh kepada penderita dalam mengatur pola makannya. Dukungan keluarga sangat penting baik dukungan psikologis maupun dukungan material dalam pemenuhan bahan makanan yang sesuai

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada Yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan dana penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Conger, J.J. (1991). *Adolescence and youth (4th ed)*. New York: Harper Collins.
- Almatsier, S. 2009. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT GramediaPustaka Utama.
- Armi. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Dengan Retinopati Diabetik Dalam Melakukan Pemeriksaan Mata Di RS Aini jakarta*. 2014

- Gandini. Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Volume III No. 9, Mei 2015, hal. 452-521
- Indrawati. *Hubungan motivasi dengan kepatuhan diet diabets melitus pada pasien diabetes melitus di desa Tangkil Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni kabupaten pekalongan.* 2012
- Manan. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Dalam Upaya Mengontrol Gula Darah Di Poliklinik RS. Immanuel Bandung.* 2006
- Mansjoer. *Kapita Selekta Kedokteran.* Edisi 3 Jilid I. Jakarta : Media Ausculapius. 2000
- Perkeni. Konsensus Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. Jakarta: Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia; 2011.
- Rosalina. Penyuluhan sebagai Komponen Terapi Diabetes dan Penatalaksanaan Terpadu, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta. 2016
- Safitri. *Kepatuhan penderita diabets melitus tipe II ditinjau dari Locus Of Control.* 2013
- Suyono, S. 2007. *Pengaturan Makan dan Pengendalian Glukosa Darah dalam Pedoman Diet Diabetes Melitus.* Jakarta : Balai penerbit FKKUI, hal 9-15
- Tara & Soetrisno. *Anda Perlu Tahu Diabetes.* Jakarta ; Intimedia & Ladang Pustaka. 2008
- Waspadji, S. *Diabetes Melitus : Mekanisme dasar dan pengelolaannya yang Rasional dalam Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu Cetakan 5.* Jakarta : Penerbit FKUI. 2007
- Widodo. *Hubungan aktifitas fisik, kepatuhan mengkonsumsi obat anti diabetik dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus di Fasyankes Primer Klaten.* 2016