

Diet Education Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Diabetesi dalam Perencanaan Diet Seimbang

Diet Education as an Effort to Improve Diabetic Knowledge and Skills in Balanced Diet Planning

Ana Fitria Nusantara¹, Ainul Yaqin Salam², Widya Addiarto³

¹²³ STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Corresponding author: addiartowidya1@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
diet education,
diabetes
mellitus,
diabetesi

Kesadaran dan manajemen perawatan diabetes masih menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh pemangku kepentingan di seluruh dunia. Pengetahuan yang kurang tentang pengelolaan diabetes masih banyak dilaporkan dalam banyak penelitian terutama dari negara-negara berkembang. Pengetahuan diabetesi khususnya dalam hal pengelolaan makan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi beban pada keluarga. Diet Education merupakan program peningkatan pengetahuan dan keterampilan diabetesi terutama berkaitan dengan perencanaan diet yang dikonsumsi setiap hari oleh diabetesi sehingga kemandirian (Self care) meningkat dan pada akhirnya kualitas hidup diabetesi dan keluarganya juga dapat meningkat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan diabetesi dalam penatalaksanaan diabetes dengan perencanaan diet yang seimbang. Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan tentang tata cara melakukan pengelolaan diabetes dengan pendekatan perencanaan diet seimbang. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan ketercapaian tujuan yang mana peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan dalam hal perencanaan diet seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan yang tepat. Peserta mampu memilih dan mengatur diet sesuai aturan diet untuk penderita diabetes mellitus

ABSTRACT

Keywords: diet
education,
diabetes
mellitus,
diabetes

Diabetes awareness and care management is still a major challenge faced by stakeholders around the world. Lack of knowledge about diabetes management is still widely reported in many studies, especially from developing countries. Knowledge of diabetes, especially in terms of food management, can improve the quality of life of patients and reduce the burden on the family. Diet Education is a program to increase knowledge and skills of diabetics, especially with regard to planning the diet consumed by diabetics every day so that self-care increases and ultimately the quality of life of diabetics and their families can also increase. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of diabetes in diabetes management by planning a balanced diet. This service is carried out in the form of counseling and training on procedures for managing diabetes with a balanced diet planning approach. Health education methods used are lectures, questions and answers, and demonstrations. The results of the activity showed that the goal was achieved where participants experienced an increase in knowledge and understanding as well as skills in planning a balanced diet. The results of the evaluation showed that 85% of the participants had the right knowledge and skills. Participants are able to choose and adjust the diet according to the dietary rules for people with diabetes mellitus.

PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) dikaitkan dengan komplikasi parah yang memengaruhi kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup pasien. Lebih dari 50% penderita diabetes meninggal karena penyakit kardiovaskular (CVD) (terutama penyakit jantung dan stroke) dan merupakan satu-satunya penyebab penyakit ginjal tahap akhir (*end stage*) yang memerlukan dialisis atau transplantasi ginjal. Selain itu, DM merupakan penyebab utama kebutaan akibat kerusakan retina pada kelompok usia dewasa yang disebut sebagai retinopati diabetik (DR). Orang dengan DM memiliki peningkatan risiko amputasi ekstremitas bawah dengan 25 kali lebih besar daripada mereka yang tidak menderita penyakit DM. Penyakit ini menyebabkan sekitar 4,6 juta kematian pada kelompok usia 20-79 tahun pada 2011 (Rizkalla SW, 2014). American Diabetes Association (ADA) telah merekomendasikan manajemen makanan sebagai kunci utama dalam memberikan diabetes, pengetahuan dan keterampilan dalam kaitannya dengan pengobatan, aspek gizi, obat-obatan dan komplikasi. Sebuah studi menunjukkan bahwa pengetahuan diet dari kelompok sasaran yang berisiko tinggi mengembangkan DM adalah buruk. Daging merah dan gorengan dikonsumsi lebih banyak oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Persentase laki-laki terhadap perempuan dalam konsumsi beras harian sangat tinggi (Mohieldein AH, Alzohairy M, Hasan M, 2011).

Pengetahuan tentang diet diabetes sangat penting dan diperlukan untuk mencapai perilaku diet yang lebih baik. Praktik diet

diabetes terutama dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Mengenai masing-masing dimensi praktik diet, ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan tentang diet diabetes dan praktik diet. Pengetahuan adalah faktor penting yang berkaitan dengan kontrol perilaku makanan. Selain itu, pengetahuan pasien tentang diet yang direkomendasikan menunjukkan pemahaman mereka tentang pedoman diet yang mempengaruhi pemilihan makanan dan pola makan mereka. Hubungan antara pengetahuan diet dan praktik diet di antara pasien DM di penelitian sebelumnya tidak konsisten. Studi lain mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan diet dan kepatuhan praktik diet (Chan YM & Molassiotis A, 2012) Di sisi lain, studi yang sama menemukan bahwa skor pengetahuan diet tinggi dikaitkan dengan mengikuti rekomendasi diet dan pasien berpengetahuan luas melakukan aktivitas manajemen diri dengan lebih baik. Pengetahuan diet secara signifikan mempengaruhi praktik diet. Dalam hal ini pelaksana akan memberikan informasi mengenai diet untuk penderita diabetes melitus tipe 2 dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan penderita tentang manajemen diet diabetes. Berdasarkan latar belakang dan gambaran umum objek pengabdian, maka penulis mengambil beberapa rumusan masalah, diantaranya: bagaimanakah pengetahuan diabetesi tentang diet diabetes dan bagaimanakah diabetesi dalam melakukan manajemen diet diabetes?

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan diabetesi dalam penatalaksanaan diabetes dengan perencanaan diet yang seimbang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab yang dilakukan yang terdiri dari 3 tahap yaitu: 1) tahap persiapan: pengabdian masyarakat pada diabetesi ini dimulai dengan melakukan persiapan berupa koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan kepala Desa Karangbong Kabupaten Probolinggo, mengidentifikasi jumlah sasaran, membuat undangan kegiatan, membuat materi dan media yang akan digunakan selama kegiatan serta membuat banner kegiatan PKM. 2) tahap pelaksanaan dimulai dari peserta mendaftarkan diri kepada petugas, peserta mengisi daftar hadir dan data yang diperlukan oleh petugas selanjutnya petugas melakukan pendokumentasian berdasarkan hasil data peserta kemudian peserta berkumpul untuk mengikuti paparan materi. Setelah berkumpul semua peserta berkumpul untuk mendapatkan materi dari tim. 3) tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan peserta tentang perencanaan diet. Evaluasi dilakukan pada masing-masing peserta dalam rangka untuk menilai keajuan pengetahuan seluruh peserta dan meyakinkan bahwa peserta dapat melakukan perencanaan diet dengan benar, membangun komitmen dengan peserta untuk berperan aktif dalam melakukan perencanaan diet setiap hari serta memberikan doorprice kepada peserta yang aktif. Media yang digunakan yaitu poster dan

powerpoint. Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan soal sejumlah 15 yang diberikan kepada peserta sebelum dan setelah penyuluhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Rumah Bapak Ketua RW 03 Desa Karangbong, Kecamatan Pajajaran Probolinggo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo dengan judul “Diet Education Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Diabetesi Dalam Perencanaan Diet Seimbang” ini telah dilaksanakan di rumah Ketua RW 03 di Desa Karangbong pada hari Sabtu, 9 Januari 2021 dan Minggu, 10 Januari 2021 yang dilakukan bersama oleh sejumlah 60 lansia dengan DM bersama Tim Dosen dan mahasiswa penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil sebagai berikut, bahwa hamper seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan dalam hal perencanaan diet seimbang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebesar 33% untuk peserta yang mengikuti pertemuan 1 sedangkan pada pertemuan kedua peningkatan pengetahuan dan keterampilan mencapai 30%. Peserta mampu memilih dan mengatur diet sesuai aturan diet untuk penderita diabetes melitus. Selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias mengikuti dari awal sampai akhir

yang ditunjukkan dengan memperhatikan penjelasan pemateri, banyak bertanya, memberi feedback dan terlibat dalam diskusi.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pretes dan Post test

No Butir	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2
Rata-rata skor Pretes	5.5	6.2
Rata-rata skor Postes	8.2	8.8
Total Peningkatan	33%	30%

Sumber: data Primer, 2021

Hasil pengukuran pengetahuan dan keterampilan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terjadi karena tingginya motivasi masyarakat untuk mendapatkan informasi atau penyuluhan tentang bahaya Diabetes Melitus. Sehingga komplikasi dapat dicegah lebih awal. Komplikasi yang sering terjadi adalah luka gangren. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan terjadinya luka Diabetes Melitus adalah pengaturan makan yang baik, tidak boleh makan gula atau makanan bergula, mengkonsumsi makanan dengan kadar tinggi protein misalnya: daging tanpa lemak, telur, ikan, sayur hijau dan harus menjauhi makanan dengan kandungan tinggi karbohidrat serta melakukan latihan fisik (olah raga secara teratur) (Nurhasan dalam Putri W S, dkk 2017). Pengetahuan tentang pencegahan komplikasi DM dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan dan informasi. Usia pra lansia cenderung mempunyai banyak pengalaman dan telah mendapatkan banyak informasi tentang diabetes melitus. Akan tetapi usia yang muda belum tentu memiliki pengetahuan yang kurang dikarenakan faktor penunjang pengetahuan yang lain seperti informasi yang didapatkan dari petugas kesehatan, media massa ataupun dari orang lain (Agustina R, dkk 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Sumber dari Informasi sebagian besar didapatkan penderita dan keluarga dari penyuluhan tenaga kesehatan. Informasi yang dimaksud dapat berupa tentang diet dan komplikasi yang kemungkinan terjadi. Informasi mengenai perencanaan makan bagi penderita DM juga sangat diperlukan karena perencanaan makan merupakan penatalaksanaan non farmakologis namun merupakan salah satu penentu penting dalam menejemen diabetes. Dalam pengaturan diet penderita DM tidak dapat berjalan sendiri akan tetapi juga membutuhkan peran serta keluarga. Keluarga dengan pengetahuan baik tentang diet DM diharapkan mendukung dan berperan serta dalam menyediakan makanan yang dianjurkan untuk penderita DM, mengingatkan penderita DM untuk mengatur makan, memantau kepatuhan diet penderita DM. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Senuk, dkk yang menyatakan ada hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan menjalani diet diabetes melitus (Agustina R, dkk 2017).

Kegiatan pengabdian yang berupa pendidikan kesehatan (pemberian materi) dan latihan

dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita DM tipe 2 dalam perencanaan diet seimbang, sangat dibutuhkan oleh warga yang menderita DM tipe 2 untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi baik makro ataupun mikrovaskular. Pengetahuan dalam hal ini khususnya adalah dalam hal pengelolaan mandiri diet diabetes melitus. Pengaturan diet

DM membutuhkan komitmen, motivasi dan peran serta aktif penderita yang tentunya juga membutuhkan pendampingan maksimal dari petugas kesehatan. Dengan pengetahuan yang cukup baik, disertai motivasi yang tinggi dari penderita diharapkan menunjang terjadinya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik khususnya dalam manajemen diet diabetes mellitus



Gambar 1. Pemberian Ceramah



Gambar 2. Foto Bersama Peserta dan Tim

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan penderita DM tipe 2 dalam perencanaan diet seimbang. Dimana hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan dan keterampilan peserta meningkat 30-33%. Sehingga bisa disimpulkan

bahwa setelah acara dilaksanakan peserta mampu memilih dan mengatur diet penderita diabetes melitus secara mandiri di rumah masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina R, Wahyu R, Rosa D. E. (2017). Gambaran

- pengetahuan keluarga dengan Diabetes Melitus Tentang pencegahan komplikasi diabetes melitus di Wilayah kerjapuskesmas sentolo 2. Caring: Jurnal Keperawatan.
- Bani IA. (2015). Prevalence, knowledge, attitude and practices of diabetes mellitus among Jazan population, Kingdom of Saudi Arabia (KSA). *Int J Diabetes Mellitus*. 5:115.
- Chan YM, Molassiotis A. 2012. The relationship between diabetes knowledge and compliance among Chinese with non-insulin dependent diabetes mellitus in Hong Kong. *J Adv Nurs*. 30:431–8.
- Hana M D, Joko w, Ragil C. 2016. Hubungan Pengetahuan Klien Tentang Pengelolaan Diabetes Mellitus dengan tingkat komplikasi Diabetes Mellitus Pada Penderita DM di Ruang Rawat Inap Dewasa Rumah Sakit Panti Waluyo Malang. *Nursing Nesw*. Vol. 1 No. 1
- Islam SM, Niessen LW, Seissler J, Ferrari U, Biswas T, Islam A, et al. 2015. Diabetes knowledge and glycemic control among patients with Type 2 diabetes in Bangladesh. *Springerplus*. 4:284.
- Magurová D, Majerníková L, Hloch S, Tozan H, Goztepe K. 2012. Knowledge of diabetes in patients with Type 2 diabetes on insulin therapy from Eastern Slovakia. *Diabetol Croat*. 41:95–102.
- Mohammadi S, Karim NA, Talib RA, Amani R. 2015. Knowledge, attitude and practices on diabetes among Type 2 diabetic patients in Iran: A cross-sectional study. *Science*. 3:520–4.
- Mohieldein AH, Alzohairy M, Hasan M. 2011. Risk estimation of Type 2 diabetes and dietary habits among adult Saudi Non-diabetics in Central Saudi Arabia. *Glob J Health Sci*. 3:123.
- Parimalakrishnan S, Dussa K, Sahay R. 2015. Assessment of diabetes knowledge using diabetes knowledge questionnaire among people with Type 2 diabetes mellitus. *Asian J Pharm Clin Res*. 8(2):254–6.
- Primanda Y, Kritpracha C, Thaniwattananon P. 2011. Dietary behaviors among patients with Type 2 diabetes mellitus in Yogyakarta, Indonesia. *Nurse Media J Nurs*. 1:211–23.
- Putri Wulandini S, Roni Saputra, Hasan Basri. 2016. Hubungan pengetahuan penderita diabetes melitus Terhadap kejadian luka diabetes melitus Di ruangan penyakit dalam rsud Arifin achmad pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. [2541-2620](#)
- Rizkalla SW. 2014. Glycemic index: Is it a predictor of metabolic and vascular disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 17:373–8.

- Shah VN, Kamdar PK, Shah N. 2009. Assessing the knowledge, attitudes and practice of Type 2 diabetes among patients of Saurashtra region, Gujarat. *Int J Diabetes Dev Ctries.* 29:118–22.
- Wild S, Roglic G, Green A, Sicree R, King H. 2004. Global prevalence of diabetes: Estimates for the year 2000 and projections for 2030. *Diabetes Care.* 27:1047–53.