



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 2, No.2,
November 2021, Hal. 106-110

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

HEALTH PROMOTION ABOUT DIET COMPLIANCE WITH DIABETES MELITIUS IN BABAKAN POCIS RESIDENTS RT 01 RW 03 KELURAHAN KECAMATAN SETU

Maelia Unayah^{1*}, Betty², Dewi Fitriani³, Andini Restu Marsiwi⁴, Dhia Diana Fitriani⁵, Rita Dwi Pratiwi⁶, Ratumas Ratih⁷, Uswatun Hasanah⁸, Yovi Tri Silviani⁹

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No.1, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

Diabetes is a non-communicable disease that is a health problem in several countries in the world, including Indonesia. The influence of genetic factors on this disease can be seen clearly with the high number of diabetics who come from parents who have a previous history of diabetes mellitus. 1 Type 2 diabetes mellitus is often also called diabetes life style because the causes other than heredity, environmental factors include age, obesity, insulin resistance, food, physical activity, and unhealthy lifestyles of sufferers also play a role in the occurrence of diabetes. to conduct health education and educate about diet in diabetes and also to provide information to the general public about diabetes and its management. This activity was carried out to residents of Babakan Pocis RT 01 RW 03, sub-district, Setu sub-district. The results of the evaluation of the outreach activities were increasing participants' knowledge about diet in diabetes mellitus and participants were so active and happy because they received free knowledge related to diet in diabetes mellitus. Furthermore, counseling should be carried out regularly to be able to detect disease as early as possible. Health education can provide an overview of information to the public so that they understand the disease and can provide appropriate treatment for the disease.

Keywords : Diabetes Mellitus, Prevention, Blood Sugar Checkup

PROMOSI KESEHATAN TENTANG KEPATUHAN DIET DIABETES MELITIUS PADA WARGA BABAKAN POCIS RT 01 RW 03 KELURAHAN KECAMATAN SETU

ABSTRAK

Diabetes merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di beberapa negara di dunia termasuk Indonesia. Pengaruh faktor genetik terhadap penyakit ini dapat terlihat jelas dengan tingginya penderita diabetes yang berasal dari orang tua yang memiliki riwayat diabetes melitus sebelumnya. 1 Diabetes melitus tipe 2 sering juga di sebut diabetes life style karena penyebabnya selain faktor keturunan, faktor lingkungan meliputi usia, obesitas, resistensi insulin, makanan, aktifitas fisik, dan gaya hidup penderita yang tidak sehat juga bereperan dalam terjadinya diabetes. Berdasarkan faktor diatas maka perlu dilakukan penyuluhan kepatuhan diet pada penyakit diabetes mellitus pada masyarakat warga pocis rt 01 rw 03. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk melakukan pendidikan kesehatan dan mengedukasi tentang diet pada penyakit diabetes dan juga untuk memberikan informasi kepada masyarakat awam mengenai penyakit diabetes dan penatalaksanaannya. Kegiatan ini dilaksanakan pada warga babakan pocis rt 01 rw 03 kelurahan kecamatan setu. Hasil evaluasi dari kegiatan penyuluhan yaitu meningkatnya pengetahuan peserta mengenai diet pada penyakit diabetes mellitus dan peserta begitu aktif dan senang karena dapat ilmu gratis terkait tentang diet pada penyakit diabetes melitus . Selanjutnya penyuluhan harus dilakukan secara rutin untuk dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin penyuluhan kesehatan dapat memberikan gambaran informasi kepada masyarakat sehingga mereka paham akan penyakit dan dapat memberikan tatalaksana yang tepat terhadap penyakitnya.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Pencegahan, Pemeriksaan Gula darah

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di beberapa negara di dunia termasuk Indonesia. Menurut American Diabetes Association (ADA) 2005, Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Soegondo 2009). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa sosiodemografi, faktor perilaku dan gaya hidup serta keadaan klinis atau mental berpengaruh terhadap kejadian diabetes melitus (Irawan, 2010).

Peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus ini disebabkan oleh pertumbuhan masyarakat yang semakin tinggi, peningkatan obesitas, faktor stres, diet dan pola makan yang tidak sehat, dan gaya hidup yang sekunder. Percepatan naiknya prevalensi penderita diabetes melitus dapat dipicu oleh pola makan yang salah, dimana pada saat sekarang banyak masyarakat yang kurang menyediakan makanan

berserat, banyak konsumsi makanan yang mengandung kolesterol, lemak jenuh, dan natrium, diperparah lagi dengan seringnya mengkonsumsi makanan dan minuman yang kaya akan gula (Qurratueni, 2019). Pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat ini dapat memunculkan berbagai komplikasi akut maupun kronis pada penderita diabetes melitus jika tidak ditangani secara baik dan untuk mencegah terjadinya komplikasi, diperlukan adanya pengelolaan / penatalaksanaan ataupun kepatuhan diabetes melitus.

Kepatuhan adalah ketaatan pasien dalam melakukan tindakan diet. Kepatuhan pasien berarti bahwa pasien harus meluangkan waktu dalam menjalani pengobatan yang di butuhkan (Potter & Perry, 2006). Diet memegang peranan penting dalam tatalaksana penyakit DM. Kualitas diet penderita DM bergantung pada jenis makanan dan ukuran asupan yang dikonsumsi selama satu hari, untuk mengetahui kualitas diet telah dikembangkan beberapa instrumen pengukuran kualitas diet.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) menemukan bahwa manfaat edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri, dan perilaku penderita DM. Kunci utama diet pada DM adalah 3J yaitu, jumlah kalori, jenis makanan, dan jadwal makanan. Manfaat diet adalah untuk mencapai dan mempertahankan berat badan serta memastikan asupan yang cukup seperti karbohidrat, serat, lemak dan asam amino esensial, protein, vitamin, dan mineral. Diet dapat menurunkan dan mengendalikan berat badan, dapat meningkatkan kualitas hidup, dapat mengendalikan kadar gula darah dan kolesterol, sehingga diet pada DM dapat menunda atau mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada DM (Hartono, 2006). Diet Diabetes Melitus merupakan bagian penting dari penatalaksanaan DMT2 secara komprehensif. Kunci keberhasilannya adalah keterlibatan secara menyeluruh dari anggota tim (dokter, ahli gizi, petugas kesehatan yang lain serta pasien dan keluarganya). Guna mencapai sasaran terapi sebaiknya diberikandengan kebutuhan setiap penyandang DM. Prinsip pengaturan makan pada penyandang DM hampir

sama dengan anjuran makan untuk masyarakat umum, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi masing-masing individu. Penyandang DM perlu diberikan penekanan mengenai pentingnya keteraturan jadwal makan, jenis dan jumlah kandungan kalori, terutama pada mereka yang menggunakan obat yang meningkatkan sekresi insulin atau terapi insulin itu sendiri (Perkeni, 2015).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di kampus Universitas Pamulang Viktor Tangerang Selatan pada Tanggal 25 Februari 2020 Pukul 09.00-selesai. Sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah para warga pocis rt 01 rw 03 . Proses pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pengenalan penyakit diabetes mellitus yang terdiri dari pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi serta perawatannya, kemudian peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan dan saling berbagi pengalaman ketika merawat anggota keluarga yang mengalami penyakit tersebut. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan

kesehatan khususnya pemeriksaan gula darah secara bergantian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini antara lain: (a) mengedukasi tentang kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus (b) memperkenalkan penyakit diabetes kepada peserta kegiatan, (c) memberikan edukasi mengenai penyakit diabetes melitus pada warga poci rt 01 rw 02 kecamatan setu.

Berdasarkan hasil paparan dan respons peserta selama berlangsungnya acara, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan semacam ini sangat diperlukan dalam rangka membuka pemikiran dan pemahaman yang lebih luas, membangun mindset, dan menumbuhkan kesadaran bersama akan pentingnya penyuluhan secara rutin. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini para peserta aktif dalam berdiskusi dengan para perawat saat diberikannya edukasi.



Gambar 1. Proses Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Tim Pengabmas

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan diet pada penderita Diabetes melitus akan membawa perubahan mindset mengenai pengetahuan dan penatalaksanaan diabetes kearah yang lebih baik.

Saran

Pemeriksaan kesehatan harus dilakukan secara rutin untuk dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin. Penyuluhan kesehatan dapat



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 2, No.2,
November 2021, Hal. 106-110

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

memberikan gambaran informasi kepada public sehingga mereka paham akan penyakit dan dapat memberikan tatalaksana yang tepat terhadap penyakitnya.

<http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/203>

DAFTAR PUSTAKA

Andreani, F. V., Belladonna, M., & Hendriantingtyas, M. (2018). Hubungan Antara Gula Darah Sewaktu Dan Puasa Dengan Perubahan Skor Nihss Pada Stroke Iskemik Akut. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 185–198.

Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>

Darmawan, S., & Sriwahyuni, S. (2019). Peran Diet 3J pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Sudiang Raya Makassar. *Nursing Inside Community*, 1(3), 91–95. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i3.227>

Nursihhah, M., & Wijaya septian, D. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Hutama, Vol 02, No(Dm), 9*. Retrieved from

Suciana, F., & Arifianto, D. (2019). Penatalaksanaan 5 Pilar Pengendalian Dm Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 311–318.