

Edukasi Manajemen Pola Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Kipa Jundapri^{1*}, Suharto², Nina Olivia³, Gustaf Wijang Bagaskara⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Keperawatan, Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan, Medan, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Januari 28, 2025

Approved Januari 30, 2025

Keywords:

Diabetes Mellitus; Edukasi;
Manajemen Pola Diet

ABSTRAK

Diabetes Mellitus is a condition of hyperglycemia because of the abnormalities in insulin secretion or insulin action. Diet pattern will provide benefits for the quality of life of diabetes mellitus' patients. The service activity was carried out in March 2023 with 3 stages consisting of 30 respondents with 3 stages: stage 1 data collection, blood sugar checking before education, stage 2 providing education and stage 3 or post-test stage (after education was carried out), there was an increase in knowledge before it was given education was 30%, and after the education was given it became 90%, and there was a decrease in blood sugar levels from before the education was given, 250 mg/dL after the education was given to 220 mg/dL.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: kipa.jundapri41@gmail.com

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah kondisi hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin atau kerja insulin. Diabetes dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe yaitu, *diabetes mellitus* tipe 1, *diabetes mellitus* tipe II, *diabetes mellitus gestasional* dan *diabetes mellitus* tipe lainnya, namun dari beberapa tipe *diabetes mellitus* yang ada, *diabetes mellitus* tipe II merupakan jenis yang paling banyak ditemukan sejumlah 90-95% (ADA, 2018).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) dalam *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021 menyatakan bahwa prevalensi *diabetes mellitus* pada kelompok usia dewasa 20 sampai 79 tahun mencapai 537 juta jiwa (Merliana et al., 2024). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia SKI (2023) prevalensi penyakit *diabetes mellitus* yang tertinggi di Indonesia diketahui sebanyak 877,531 dan yang terendah menurut diketahui sebanyak 19.159. Prevalensi penyakit paling tinggi terdapat di daerah khusus Ibukota Jakarta 3,1%, Daerah Istimewa Yogyakarta 2,9%, dan peringkat ke tiga di duduki oleh Kalimantan Timur 2,3%, prevalensi yang terendah berada di Papua Pegunungan 0,2% dan Prevalensi di Provinsi Sumatera Utara sebanyak 1,4% (Kemenkes RI, 2023).

Penderita *diabetes mellitus* terjadi karena beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, ras dan suku,

sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola diet, berolahraga, gaya hidup yang buruk, dan stress (Lemone, 2019). PERKENI (2021) menyatakan bahwa *diabetes mellitus* dapat dikelola dengan pola diet yang baik, olahraga, dan penggunaan obat diabetes dengan teratur dan pemeriksaan kesehatan secara berkala sehingga meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di area kerja Puskesmas Sei Mencirim dengan jumlah peserta 30 orang dengan rangkaian kegiatan edukasi tentang pola diet pada pasien *diabetes mellitus* serta pemeriksaan kadar gula darah. Kegiatan dilakukan dengan 2 tahap yaitu tahap 1 kegiatan pendataan data kesehatan dilakukan dua hari sebelum hari pelaksanaan edukasi. Tahap 2 edukasi, selang seminggu dilakukan lagi pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, denyut nadi dan kadar gula darah. Kegiatan dilakukan pada Maret 2023 di area kerja Puskesmas Sei Mencirim. Gambar kegiatan pada gambar berikut:



Gambar 1. Kunjungan untuk Pendataan dan Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Edukasi Pola Diet dan Pemeriksaan kadar gula darah



Gambar 3. Foto Bersama dengan Perangkat Desa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dalam 3 rangkaian, yaitu dua hari sebelum kegiatan dilakukan kunjungan sekaligus pemeriksaan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi dan kadar gula darah serta pengukuran tingkat pengetahuan responden dan keluarga tentang diet pada pasien *diabetes mellitus* dengan hasil dari 30 responden terdapat 70% belum mendapatkan edukasi tentang pola diet yang benar pada pasien *diabetes mellitus*. Hal ini dikarenakan para responden takut untuk memeriksakan diri ke puskesmas karena cemas akan penyakitnya, baru di *diagnose diabetes mellitus* dan sering abai dengan edukasi dari puskesmas, serta tidak punya waktu untuk kontrol ke pelayanan kesehatan karena bekerja.

Pada tahap pelaksanaan edukasi, responden terdiri dari 50% laki-laki dan 50% perempuan, mayoritas berpendidikan tamat SMA (43%) dan bekerja sebagai petani (27%) dan mayoritas berumur >60 tahun. Edukasi dilakukan selama kurang lebih 1 jam dengan pendekatan responden dan keluarga. Tema edukasi yaitu makan sehat sesuai porsi, makan sedikit tetapi sering, konsumsi jumlah makanan serta diikuti dengan edukasi tentang pengontrolan kadar gula darah dengan minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter, kontrol ke pelayanan kesehatan dan hindari stres. Pada tahap *post-test* (setelah dilakukan edukasi), setiap responden akan dikumpulkan dan diminta untuk melakukan pengecekan kadar gula darah dan dianalisis hasil dari kegiatan edukasi terhadap penurunan kadar gula darah responden. Setelah dilakukan edukasi, didapatkan data sesuai tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Kadar Gula Darah

Parameter	Pre-test (%)	Post-test (%)
Tingkat Pengetahuan	30	95
Nilai Rata-rata KGD	250 mg/dL	220 mg/dL

Tingkat pendidikan yang baik akan mempengaruhi penerimaan informasi yang baik sehingga tingkat kesadaran responden dan keluarga dalam penyerapan informasi akan terlaksana dengan efisien. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung kurang memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatannya, sedangkan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan mudah mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan dan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatannya (Epriliana, 2020). Selain tingkat pendidikan, beberapa faktor mempengaruhi keberhasilan pengobatan diabetes adalah dengan kepatuhan diet dan minum obat (Almatzier, 2017).

Selaras dengan penelitian Ramadina (2022), responden yang memiliki kadar gula darah yang stabil disebabkan mereka patuh menjalani diet diabetes dan kepatuhan minum obat hipoglikemik oral sesuai aturan makan bagi pasien diabetes, sering konsultasi dengan dokter, melakukan aktifitas fisik, mengurangi/menghindari stres, serta minum obat

diabetes. Berdasarkan penelitian Rahmi (2020) menyatakan bahwa didapatkan data penurunan kadar gula darah setelah pasien menjalani pengaturan pola diet yang dijalani pasien dan keluarga pasien sehingga pola ini cukup bermanfaat untuk mencegah terjadinya komplikasi lanjutan dari penyakit diabetes itu sendiri. Peran keluarga penting sekali dalam proses pengobatan dan kepatuhan pasien baik diet dan minum obat (Gusti, 2018).

Kendala dari kegiatan ini adalah ada responden yang tidak membawa keluarga responden sehingga beberapa dari keluarga responden tidak mendapat edukasi untuk mendukung keberhasilan kestabilan kadar gula darah pasien *diabetes mellitus*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tindakan yang dilakukan dalam pemberian edukasi merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Dari hasil pengukuran yang dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan edukasi responden dan keluarga belum mendapatkan edukasi tentang manajemen pola diet. Maka perlu untuk dilakukan edukasi sehingga responden dan keluarga dapat mengontrol kadar gula darah dengan menjaga asupan nutrisi dengan memperbaiki pola makan, jenis makanan dan kontrol stres serta konsumsi obat secara teratur sesuai dengan instruksi dokter dan rutin untuk ke pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Kepala UPT. Puskesmas Sei Mencirim dan Kepala Desa Sei Mencirim yang telah membantu memfasilitasi kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatzier, S. (2017). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- American Diabetes Association (ADA). (2018). Standar of Medical Care in Diabetes. *Classification and Diagnosis of Diabetes*. 41 (1), 1-1.
- Prasetyani, D., & Apriani, E. (2017). Karakteristik pasien diabetes melitus tipe II di puskesmas cilacap tengah 1 dan 2. *Bidan Prada*.
- Bertalina, B., & Purnama, P. (2016). Hubungan lama sakit, pengetahuan, motivasi pasien dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal kesehatan*, 7(2), 329-340.
- Black & Hawks. 2014. Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8 Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- CDC (Center for Disease Control and Prevention). (2017). Center for Disease Control and Prevention. <https://cdc.ac.id>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2021.
- Effendy. (2017). Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Efriliana. (2020). Karakteristik Pasien Diabetes mellitus dengan Pengetahuan tentang Perawatan kaki Diabetes mellitus. *Jurnal Dinamika Kesehatan*. 9(1).
- Gusti, S. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga. Jakarta: Cv. Trans Info Media
- Hasnabila, Tria, & Sugiatmi, (2021). Obesitas, Pola Diet, Dan Aktivitas Fisik Dalam Penanganan Diabetes Melitus. Jakarta: EGC
- Infodatin. (2020). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- International Diabetes Federation (IDF). (2019). IDF Diabetes Atlas, 8th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.

- Kemenkes RI, 2023. Hasil Survei Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Umani, R. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22-34.
- Lemone, Burke, & Bauldoff. (2018). Keperawatan Medikal Bedah. Ahli Bahas. Jakarta: EGC.
- Lemone, dkk. (2019). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Endokrin. Jakarta: EGC.
- Nies & Ewen. (2019). Konsep Dasar Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Mitra Medika.
- Rahmi, H., Malini, H., & Huriani, E. (2020). Peran dukungan keluarga dalam menurunkan diabetes distress pada pasien diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4).
- Ramadhina, A., Sulistyaningsih, D. R., & Wahyuningsih, I. S. (2022). Kepatuhan Diet Diabetes Melitus (DM) dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM di RS Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 1(1), 857-868.
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2009). Penatalaksanaan diabetes melitus terpadu. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Suarsih, C. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian kolestrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1), 25-30.