

Edukasi Diet Diabetes di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu

¹Amalia Arifatul Diktina, ²Husnul Khotimah, ³Afraha Hasna Fadhillah

^{1,2,3}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

Email : amaliadiktina@aiska-university.ac.id

Abstrak

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa tercatat 422 juta orang di dunia menderita diabetes melitus atau terjadi peningkatan sekitar 8,5 % pada populasi orang dewasa dan diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian dengan presentase akibat penyakit diabetes melitus. International Diabetes Federation (IDF) (2020), terdapat 463 juta orang pada usia 20 – 79 tahun di dunia yang mengalami DM.

Prevalensi DM di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, diketahui bahwa jumlah pasien DM meningkat dari 6,9% di tahun 2013 dan menjadi 10,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi kasus diabetes melitus menurut profil kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2020 sebesar 582. 559 kasus (13,67%), pada tahun 2021 sebesar 467. 365 (11.0%), dan pada tahun 2022 sebesar 163. 751 (15.6%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten mencatat berdasarkan penyakit tidak menular (PTM) yang dilakukan mulai tahun 2022 hingga bulan November. Informasi yang diterima dari Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten 241.569 orang terdiagnosa DM (Dinkes Klaten, 2022). Informasi yang diterima dari RSU Islam Klaten dengan sasaran penderita Diabetes Melitus pada tahun 2022 mencapai 1533 orang.

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur kadar gula darah. Hiperglikemia, atau peningkatan kadar gula darah, merupakan efek umum dari diabetes yang tidak terkontrol, yang menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah. (Murtiningsih et al., 2021).

Ketidakpatuhan terhadap diet dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Penderita diabetes perlu menjaga pola makan terkontrol untuk menghindari lonjakan glukosa darah. Gagal mengikuti diet rendah gula dan karbohidrat meningkatkan risiko hiperglikemia dan komplikasi kesehatan seperti gangguan jantung, masalah ginjal, dan kerusakan saraf. Konsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat juga memperburuk resistensi insulin (Liawati et al., 2022).

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien dan keluarga pasien Diabetes Melitus dengan cara melakukan diet Diabetes Melitus. Pendidikan masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja RSU PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 15 penanggung jawab pasien yang dirawat inap.

Kata Kunci: Diet, Diabetes Melitus, Edukasi, Kesehatan

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Soelistijo, 2021). Meningkatnya beban penyakit Diabetes Melitus (DM) secara global menjadi prioritas kesehatan masyarakat utama, menempatkan tuntutan yang tidak berkelanjutan pada individu, wali mereka, sistem kesehatan dan masyarakat. Kenaikan angka DM ini dipengaruhi oleh kenaikan prevalensi obesitas dan perilaku tidak sehat termasuk diet dan aktivitas fisik yang buruk (Nita Gandhi Forouhi, 2019).

(Anisa, 2021) dalam penelitiannya menjelaskan penatalaksanaan penyakit diabetes dikenal dengan enam pilar Diabetes Melitus, yang meliputi edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani, intervensi farmakologis, pemeriksaan gula darah dan coping stres. Edukasi atau pendidikan kesehatan akan mempengaruhi psikologi penderita Diabetes Melitus. Hal ini didukung dengan penelitian (Eva Rahayu, Ridlwan Kamaluddin, 2015) bahwa memberikan edukasi pendidikan kesehatan dan perawatannya serta memberikan motivasi kepada keluarga mempunyai dampak yang sangat positif terhadap psikologis penderita Diabetes Melitus (Suciana and Arifianto, 2019).

Diet diabetes melitus adalah pengaturan pola makan yang dirancang khusus untuk membantu mengontrol kadar gula darah, menjaga berat badan, serta mencegah komplikasi yang terkait dengan diabetes. Diet ini sangat penting bagi penderita diabetes tipe 1, tipe 2, maupun gestasional, karena membantu tubuh mengelola metabolisme glukosa dengan lebih efektif.

Tanda dan gejala yang khas terjadi pada Diabetes melitus adalah rasa haus yang terus-menerus terjadi, keinginan untuk selalu berkemih, dan kelelahan. Jika Diabetes melitus tidak segera ditangani, maka akan terjadi komplikasi pada tubuh. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi adalah terjadinya gangguan penglihatan, masalah pada ginjal, impotensi pada pria, dan kerusakan jaringan tubuh kronis karena luka terbuka yang sukar sembuh (Tjahjadi, 2019). Untuk mengatasi Diabetes melitus perlu dilakukan beberapa terapi. Terapi tersebut berupa terapi pengobatan seperti injeksi insulin dan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dilakukan salah satunya adalah regulasi diet, karena regulasi diet merupakan poin utama keberhasilan dalam penanganan Diabetes melitus (Maulana, 2019).

Penanganan diet Diabetes melitus dapat berupa memperhatikan jadwal makan sebanyak 6 kali, yaitu 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan di 3 antara makan utama. Setelah jadwal makan, aturan diet selanjutnya adalah memperhatikan jumlah makan yang dikonsumsi. Jumlah makan (kalori) yang dianjurkan bagi penderita Diabetes melitus adalah makan lebih sering dengan porsi kecil. Tidak dianjurkan untuk makan dalam porsi banyak sekaligus. Setelah jadwal dan jumlah, pengaturan selanjutnya adalah pemilihan jenis makanan, seperti karbohidrat kompleks (roti gandum, beras merah, ubi jalar), protein (daging tanpa lemak, tahu, tempe, telur), lemak (minyak ikan, buah alpukat), serat (brokoli, bayam, wortel) serta buah-buahan (jeruk, anggur pisang) (Teguh Sutando dalam Deteksi, Pencegahan dan Pengobatan 2019).

Penderita DM didalam melaksanakan diet harus memperhatikan 3J, yaitu: ketepatan jumlah kalori yang di perlukan, ketepatan jadwal makanan, dan ketepatan jenis makanan yang harus diawasi. Kepatuhan akan diit pada penderita DM harus dilakukan seumur hidup secara terus menerus dan rutin yang memungkinkan terjadinya kejenuhan pada pasien dan di khawatirkan kejenuhan tersebut

bisa mempengaruhi keberhasilan diit DM. Dari hasil survey awal yang di lakukan penulis pada penderita DM tipe 2 yang menjalankan diet didapatkan keluhan pola makan tidak terkontrol, sulit menghindari makanan manis dan jenuh dengan makanan yang tidak bervariasi dan hambar. Fenomena yang menarik pada penderita DM salah satunya dengan merubah pola diit pasien yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan pemantauan pengelolaan makan dengan jenis, jadwal dan jumlah (3J) pada penderita diabetes tipe 2 di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam edukasi diet DM pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan menggunakan leaflet tentang diet DM yang dibuat dengan kreatif untuk menarik minat pasien dan keluarga pasien.

Metode pelaksanaan dimulai dengan tahap pembukaan selama 3 menit, di mana tim pelaksana mengucapkan salam, memperkenalkan diri, serta menjelaskan tujuan dan topik kegiatan, yaitu edukasi diet diabetes mellitus (DM). Peserta diminta untuk menyepakati kontrak waktu dan bahasa yang digunakan.

Pada tahap pelaksanaan yang berlangsung selama 15 menit, tim pelaksana membagikan leaflet yang berisi informasi tentang diet DM, termasuk jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari. Tim pelaksana menjelaskan isi leaflet dan memberikan contoh menu harian sehat bagi penderita DM. Selama sesi ini, tim pelaksana mengobservasi respon peserta dan memberikan kesempatan untuk bertanya jika ada materi yang belum jelas.

Pada tahap penutupan selama 2 menit, tim pelaksana melakukan evaluasi materi melalui sesi tanya jawab untuk memastikan peserta memahami dan dapat mengaplikasikan diet DM. Program ditutup dengan ucapan salam, dan peserta diharapkan untuk memberikan tanggapan atau menjawab pertanyaan yang diajukan. Dengan metode ini, edukasi diet DM diharapkan dapat memberikan pemahaman yang jelas dan praktis bagi peserta.

Evaluasi dilakukan dengan kuis singkat dan survei tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta serta penerapan diet DM. Program ini diharapkan dapat dilanjutkan secara berkelanjutan oleh rumah sakit, dengan monitoring pasca-program untuk menilai apakah pasien terus menerapkan pola makan yang sehat. Rumah sakit juga akan menjadikan edukasi ini bagian dari layanan rutin untuk pasien DM.

RSU PKU Muhammadiyah Delanggu berperan aktif dengan menyediakan ruangan untuk pelaksanaan edukasi dan mendukung penyebaran informasi kepada pasien. Tim pelaksana terdiri dari Devita Wulandari dan Dista Laila F sebagai pemateri, Fahmi H sebagai moderator, dan Najwa B. S yang bertanggung jawab atas dokumentasi dan absensi. Semua anggota tim bekerja sama untuk memastikan keberhasilan pelaksanaan program edukasi diet DM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) mengenai edukasi diet diabetes mellitus (DM) di RSUD Muhammadiyah Delanggu telah terlaksana dengan baik, diikuti oleh 15 peserta yang terdiri dari pasien DM dan keluarga pasien. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pendekatan awal kepada pihak rumah sakit untuk memperoleh izin dan memastikan dukungan penuh dari pihak manajemen. Setelah itu, penyuluhan dilakukan dengan membagikan leaflet yang berisi informasi mengenai diet sehat untuk penderita DM, termasuk jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari. Tim pelaksana menjelaskan materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan memberikan penjelasan yang sesuai dengan kondisi pasien. Sesi edukasi dilakukan secara interaktif, dengan peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, guna mengukur pemahaman mereka. Selain itu, tim pelaksana juga mempraktekkan cara menyusun menu harian yang sehat bagi penderita DM.

Pelaksanaan edukasi ini dilakukan sesuai dengan konsep yang telah disusun dalam proposal, dan berjalan sesuai rencana. Evaluasi akhir melalui sesi tanya jawab menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai diet DM. Luaran yang dicapai dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan peserta tentang pola makan yang sehat dan cara mengelola diet untuk pengendalian diabetes. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan untuk memberikan pemahaman praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga peserta dapat mengatur pola makan yang mendukung pengelolaan gula darah yang lebih baik. Program ini relevan dengan upaya nasional dalam pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes, serta memberikan kontribusi terhadap kesehatan masyarakat yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di RSUD Muhammadiyah Delanggu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya upaya edukasi mengenai diet diabetes mellitus (DM) yang diberikan kepada pasien dan keluarga pasien, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat dan sesuai bagi penderita DM.
2. Adanya tindakan preventif dengan cara memberikan informasi mengenai jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari oleh penderita DM, serta cara menyusun menu harian yang sehat dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Adapun saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat diaplikasikan oleh peserta dalam mengelola pola makan sehari-hari untuk membantu pengendalian diabetes dan menjaga kesehatan tubuh.
2. Pasien dan keluarga pasien disarankan untuk secara teratur memeriksa kondisi kesehatan dan gula darah mereka, serta mengikuti pola makan yang telah dipelajari agar dapat mencegah komplikasi diabetes.

Pihak rumah sakit dan puskesmas setempat dapat melanjutkan kegiatan edukasi secara rutin untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya diet sehat dalam pengelolaan DM, sehingga dapat mencapai dampak yang lebih luas bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2019. 1st ed., vol. 42, pp. 2–6. USA: American Diabetes Association; 2019. Tersediadari: https://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement_1
- [2] International Diabetic Federation (IDF). International Diabetic Federation Diabetic Atlas. 10th ed. IDF; 2021
- [3] Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018
- [4] Liawati N, Arsyah SN, Patimah I. Hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Medika Cendikia*. 2022;9(02):163–73. <https://doi.org/10.33482/medika.v9i02.195>
- [5] Maulana, M. (2019) *Mengenal Diabetes: Panduan Praktis Menangani KencingManis*. Yogyakarta: Katahati
- [6] Masithoh AR. Hubungan pengetahuan, sikap, dan status ekonomi dengan perilaku diet pada pasien rawat jalan di RSI Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2019;116–22.
- [7] Murtiningsih MK, Pandelaki K, Sedli BP. Gaya hidup sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2. *E-CliniC*. 2021;9(2):328. doi:10.35790/ecl.v9i2.32852
- [8] Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, et al. *Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia*. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Jakarta: PB PERKENI; 2019