

PENINGKATAN KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS MELALUI  
PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DIET DIABETES MELITUS  
TIPE II DI WILAYAH KERJA KELURAHAN SUKAJAYA  
PALEMBANG

Lela Aini<sup>1\*</sup>, Lenny Astusti<sup>2</sup>, Fitri Anita<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah Palembang

<sup>3</sup>Universitas Mitra Lampung

Email Korespondensi: lela.aini15@gmail.com

Disubmit: 25 Oktober 2023

Diterima: 19 November 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12776>

### ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) disertai gangguan metabolisme akibat kelainan hormonal, sehingga dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronis pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah. Kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman responden mengenai pola makan diabetes tipe II di Desa Sukajaya Provinsi Palembang. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 September 2023 di Desa Sukajaya RT 09 RW 02 tepatnya berjumlah 20 orang. Metode kegiatan ini dengan cara pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kesehatan melalui ceramah dan tanya jawab. Seluruh responden yang mengikuti kegiatan di wilayah Sukajaya Palembang mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang kepatuhan diet pada pasien diabetes. Peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat di Kecamatan Sukajaya Palembang dalam menjaga kesehatan sistem endokrin terkait penyakit diabetes dengan mengikuti kegiatan sosialisasi secara rutin yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit, serta kegiatan tersebut diharapkan memberikan manfaat dan menjaga pola aktivitas yang baik.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Kepatuhan Diet, Diabetes Mellitus Tipe II

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is a disease condition characterized by increased blood sugar levels (hyperglycemia) accompanied by metabolic disorders due to hormonal abnormalities, which can cause various chronic complications in the eyes, kidneys, nerves and blood vessels. This service activity is intended to increase respondents' understanding of the type II diabetes diet in Sukajaya Village, Palembang Province. This activity was carried out on September 18 2023 in Sukajaya Village RT 09 RW 02, to be precise, there were 20 people. The method of this activity is by empowering the community through health education through lectures and questions and answers. All respondents who took part in activities in the Sukajaya Palembang area experienced increased knowledge and understanding about dietary compliance in diabetes patients. Increasing the understanding and knowledge of the community in Sukajaya*

*Palembang District in maintaining the health of the endocrine system related to diabetes by participating in regular outreach activities carried out by health workers, health facilities such as health centers and hospitals, and these activities are expected to provide benefits and maintain good activity patterns.*

**Keywords:** *Counseling, Dietary Compliance, Diabetes Mellitus Type II*

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) disertai gangguan metabolisme akibat kelainan hormonal, sehingga dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronis pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah (Suryati & Kep, 2021). Peningkatan angka kejadian DM disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Hariawan et al., 2019).

Penatalaksanaan DM dapat didasarkan pada lima pilar: pendidikan, perencanaan pola makan, olahraga, intervensi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah. Konsep diet 3J merupakan terapi diet yang memperhatikan pola makan, jumlah makanan, dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh penderita DM (Marbun et al., 2022).

Terapi diet bertujuan untuk mencegah berkembangnya komplikasi DM. Untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe II, upaya besar harus dilakukan untuk mematuhi kebiasaan makan (Kencana et al., 2022). Kepatuhan diet merupakan salah satu kunci keberhasilan pengobatan DM (Haryono et al., 2018).

Studi pendahuluan dilakukan pada tiga responden penderita diabetes di Desa Sukajaya RT 09 RW 02. Lebih khusus lagi, ditemukan bahwa responden kurang memperhatikan kepatuhan diet diabetes. Oleh karena itu, penting bagi responden untuk mendapatkan pengetahuan untuk meningkatkan kepatuhan diet pasien diabetes melalui pendidikan kesehatan tentang diet diabetes tipe II di Kecamatan Sukajaya Kota Palembang.

Pendidikan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran selain pengetahuan tentang sikap dan perilaku (Susanto et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukannya upaya untuk memberikan dan mengkomunikasikan informasi yang mewakili bidang kegiatan pendidikan kesehatan. Makna Penyuluhan yang dimaksud memberikan keterangan atau informasi. Pengetahuan kesehatan mencakup pemeliharaan individu tentang cara untuk tetap sehat (Susilowati & Susilowati, 2016).

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Didapatkan data ternyata warga masih belum mengetahui pola makan seperti apa yang cocok untuk penderita diabetes. Untuk itu perlu diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pola makan kepada pasien diabetes untuk meningkatkan pengetahuan pasien diabetes. Pertanyaan pada kegiatan ini adalah :Bagaimana pengetahuan masyarakat di wilayah kerja Kecamatan Sukajaya Palembang tentang gizi pasien diabetes tipe II melalui pendidikan kesehatan?"



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

## 2.1.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Diet Diabetes merupakan penerapan pola berdasarkan jadwal, jenis, jumlah bagi penderita DM (Dafriani, 2017). Penerapan prinsip yang dimaksud dengan mengatur dan mengurangi asupan karbohidrat agar tubuh tidak terbebani atas mekanisme pengaturan gula darah. Mekanisme diet nutrisi merupakan komponen penting dalam keberhasilan pengobatan penyakit Diabetes, namun kendala besar saat ini yaitu kepatuhan terhadap diet tersebut.

Diet Diabetes merupakan penerapan pola berdasarkan jadwal, jenis, jumlah bagi penderita DM (Dafriani, 2017). Penerapan prinsip yang dimaksud dengan mengatur dan mengurangi asupan karbohidrat agar tubuh tidak terbebani atas mekanisme pengaturan gula darah. Mekanisme diet nutrisi merupakan komponen penting dalam keberhasilan pengobatan penyakit Diabetes, namun kendala besar saat ini yaitu kepatuhan terhadap diet tersebut.

Tujuan dari pola makan bergizi adalah mempertahankan dan menstabilkan kadar gula darah dalam kisaran normal dan senyaman mungkin. Selain itu, mempertahankan dan menjaga kadar lipid berfungsi untuk mengurangi risiki masalah kardiovaskuler. Pencegahannya adalah dengan menjaga tekanan darah dan pertumbuhan tetap normal. Alternatifnya, mengubah asupan makanan dan gaya hidup dapat memperlambat perkembangan komplikasi kronis DM.

Penderita diabetes perlu mengetahui jenis makanan apa saja yang boleh dimakan secara bebas, makanan apa saja yang harus dibatasi, dan makanan apa saja yang harus sangat dibatasi. Makanan yang dianjurkan adalah yang mengandung sumber karbohidrat kompleks (nasi, roti, pasta, kentang, ubi, sagu dan lainnya) sedangkan protein rendah lemak seperti (ikan, ayam tanpa kulit, tempe, tahu, kacang-kacangan) dan sumber lemak dalam jumlah terbatas, yaitu H. dipanggang, direbus, direbus, dipanggang (Haskas, 2018).

Jenis Makanan yang dihindari seperti makanan yang mengandung karbohidrat sederhana (gula pasir, gula jawa, susu kental manis, minuman kemasan manis, es krim, kue manis, dodol), makanan yang mengandung kolesterol tinggi, lemak trans, dan lemak jenuh contohnya kue, makanan instan, gorengan), dan makanan tinggi natrium seperti ikan asin, telur asin, dan makanan kaleng (Selina, 2020).

#### 4. METODE

##### a. Persiapan

Tahap persiapan kegiatan ini meliputi perencanaan terlebih dahulu, persiapan berupa izin lokasi, penyiapan bahan dan pembuatan brosur kegiatan dan akan dimulai pada bulan Mei hingga Juli 2023. Pada bulan Agustus 2023 akan dilakukan pengecekan untuk persiapan pendidikan kesehatan pola makan. Kepatuhan diabetes tipe II di desa Sukajaya provinsi Palembang khususnya RT 09 RW 02.

##### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberitahuan kepada ketua RT dan RW kecamatan untuk mengarahkan peserta pengabdian masyarakat agar berkumpul di Kecamatan Sukajaya Palembang RT 09 RW 02 pada hari Senin tanggal 18 September 2023, dan dilanjutkan setelahnya. Memperluas kegiatan sosialisasi kepatuhan diet pada pasien diabetes melalui penyuluhan. Kesehatan terkait pola makan penderita diabetes tipe II di desa Sukajaya, Palembang.

##### c. Evaluasi

###### 1) Struktur

Peserta berjumlah 20 orang dan konsultasi dilakukan oleh dosen ilmu keperawatan dan mahasiswa STIK Kota Khadijah Palembang. Pengaturan situs sesuai dengan rencana yang dibuat dan perangkat yang digunakan ada dan digunakan dengan benar.

###### 2) Proses

Proses pelaksanaan Kegiatan penyuluhan tentang kepatuhan Diet Diabetik berjalan dengan lancar dan dalam suasana kondusif. Para peserta tampak berdiskusi intens mengenai kepatuhan diet diabetes selama 30 menit.

###### 3) Hasil

Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet pada penderita diabetes pada pasien DM di Kelurahan Sukajaya Palembang khususnya RT 09 RW 02, tercatat adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai kepatuhan diet pada pasien diabetes tipe II..

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang diberikan melalui penyuluhan langsung diketahui bahwa seluruh responden yang mengikuti penyuluhan di Desa Sukajaya RT 09 RW 02 mampu memberikan pengetahuan untuk memahami tentang DM Tipe II. hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang kepatuhan diet diabetes mellitus tipe II.

Kegiatan ini dilaksanakan satu hari yaitu pada hari Senin, 18 September 2023 selama 30 menit. Peserta kegiatan yaitu berjumlah 20 orang masyarakat yang berada di Wilayah Kelurahan Sukajaya Palembang khususnya RT 09 RW 02 yang mengalami DM. Media yang dipakai berupa leaflet Ceramah dan diskusi berjalan lancar dalam suasana santai, dan para peserta terlihat antusias mendiskusikan kepatuhan pola makan untuk diabetes. Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta tentang peningkatan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus dengan memberikan beberapa pertanyaan, didapatkan peserta memiliki peningkatan

pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kepatuhan diet pasien diabetes melitus.

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan secara keseluruhan berjalan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun, maka dapat disimpulkan kegiatan ini mendapatkan sambutan baik di wilayah Sukajaya Palembang. Kegiatan ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kepatuhan diet yang tepat bagi pasien diabetes melitus tipe II.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Dafriani, P. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 70-77.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.
- Haryono, S., Suryati, E. S., & Maryam, R. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Terhadap Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 91-96.
- Haskas, Y. (2018). Pelatihan Pengelolaan Makan dengan 3J Pada Penderita DM Beserta Keluarganya di Kecamatan Simbang Kabupaten Maros. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 2(1), 11-16.
- Kencana, C. S., Firdaus, A. D., & Mumpuni, R. Y. (2022). Relationship Between Family Support and Diet Compliance in Diabetes Mellitus Patients Type 2 in Internal Disease Poly RSUD Karsa Husada Batu. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 147-155.
- Marbun, A. S., Aryani, N., Sipayung, N., & Sinaga, A. S. (2022). Pengetahuan Lima Pilar dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Upt. Puskesmas Kenangan. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (Tekesnos)*, 4(1), 208-217.
- Selina, D. (2020). *Hubungan Asupan Karbohidrat dan Kepatuhan Diet dengan Status Gizi Penderita DM Tipe II pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam di RSUD Kecamatan Mandau Tahun 2020*. Universitas Sukajaya Tuanku Tambusai.
- Suryati, N. I., & Kep, M. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish.
- Susanto, A., Pratiwi, R. I., & Sunardi, A. (2020). Peningkatan Kesadaran Bahaya Asap Rokok Bagi Kesehatan Pada Siswa SMP Negeri 1 Tegal. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 68-73.
- Susilowati, D., & Susilowati, D. (2016). *Promosi kesehatan*.