

Edukasi Kesehatan Tentang Diet DM pada Penderita *Diabetes Mellitus*

Isni Hijriana¹, Cut Husna²

^{1,2} Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Isni Hijriana

E-mail: isnihijriana@usk.ac.id

Abstrak

Diet merupakan salah satu aspek penting dalam keempat pilar penanganan Diabetes Mellitus (DM), pengaturan pola makan atau diet menjadi langkah pencegahan agar kadar gula darah tidak meningkat. Dengan menerapkan diet yang sesuai, kadar gula darah dapat lebih terkontrol. Edukasi atau penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penderita diabetes mengenai penyakit yang mereka alami serta cara mengelolanya. Dengan pengetahuan yang cukup, penderita diharapkan mampu merawat diri secara mandiri, mempertahankan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius. Metode dari kegiatan PKM ini adalah pemberian edukasi kepada Masyarakat tentang diet DM. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan Masyarakat dalam pengelolaan diet yang benar, dengan pengetahuan yang memadai, penderita dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci - diabetes mellitus, diet, edukasi

Abstract

Diet is one of the important aspects in the four pillars of Diabetes Mellitus (DM) management, regulating eating patterns or diet is a preventive measure so that blood sugar levels do not increase. By implementing an appropriate diet, blood sugar levels can be better controlled. Education or counseling aims to increase the understanding of diabetes sufferers about their natural disease and how to manage it. With sufficient knowledge, sufferers are expected to be able to care for themselves independently, maintain their quality of life, and prevent more serious complications. The method of this PKM activity is to provide education to the community about the DM diet. The result of this activity is to increase public knowledge in managing proper diet, with sufficient knowledge, sufferers can change their behavior to be healthier and improve their quality of life.

Keywords - diabetes mellitus, diet, education

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang terjadi saat pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Insulin merupakan hormon yang berperan dalam mengatur kadar gula dalam darah. Ketidakseimbangan ini menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah, kondisi yang dikenal sebagai hiperglikemia. Diabetes dapat didiagnosis jika kadar gula darah puasa melebihi 126 mg/dL dan kadar gula darah dua jam setelah makan melebihi 200 mg/dL (*International Diabetes Federation (IDF)*, 2023). Jumlah penderita Diabetes Melitus di seluruh dunia mencapai 422 juta orang, dengan sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahun, diabetes menyebabkan sekitar 1,5 juta kematian. Prevalensi diabetes terus meningkat, sehingga secara global telah disepakati target untuk menghentikan peningkatan kasus Diabetes Melitus Tipe II dan obesitas pada tahun 2025 (WHO, 2023). Ketidakseimbangan kadar gula darah, pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan terhadap terapi, komplikasi penyakit merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan peningkatan rawat inap pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Mardhiah et al., 2024).

Kasus diabetes melitus di Indonesia tergolong tinggi, dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor keturunan atau genetik; jika anggota keluarga memiliki riwayat diabetes, risiko seseorang untuk mengidap penyakit ini akan meningkat. Diabetes melitus adalah penyakit yang ditandai oleh ketidakmampuan tubuh dalam memetabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, yang terjadi karena pankreas tidak mampu memproduksi insulin yang cukup atau tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin secara efektif. Kondisi ini menyebabkan peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia yang jika tidak terkontrol dapat merusak berbagai sistem dalam tubuh dan menimbulkan komplikasi serius (Fatimah et al., 2023). Untuk mencegah diabetes melitus, penting untuk menerapkan pola makan yang sehat dan menghindari makanan yang dapat memicu penyakit ini. Makanan yang perlu dihindari antara lain makanan tinggi lemak jenuh seperti yang dimasak dengan santan, lemak peroksida seperti gorengan, serta makanan yang mengandung tinggi gula dan lemak, seperti daging merah, camilan manis, minuman manis, dan makanan kemasan. Bagi penderita diabetes melitus, menjalani gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup. Langkah-langkah yang dapat dilakukan meliputi menjalani pola makan sehat dengan membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, rutin berolahraga, mengelola stres, memeriksa kadar gula darah secara mandiri, serta mencegah terjadinya luka akibat diabetes (Sandrawati & Somadayo, 2023).

Diet merupakan salah satu aspek penting dalam keempat pilar penanganan Diabetes Melitus (DM), karena banyak pasien yang kurang memperhatikan keseimbangan asupan makanannya. Kenaikan kadar gula darah pada penderita DM disebabkan oleh ketidakseimbangan jumlah insulin dalam tubuh. Oleh karena itu, pengaturan pola makan atau diet menjadi langkah pencegahan agar kadar gula darah tidak meningkat. Dengan menerapkan diet yang sesuai, kadar gula darah dapat lebih terkontrol (Lunga., 2021). Pemberian pendidikan kesehatan mengenai diet diabetes mellitus sangat penting dalam konteks empat pilar penanganan diabetes, terutama bagi penderita diabetes mellitus, guna mencegah risiko komplikasi yang mungkin terjadi serta meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet yang tepat. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah memberikan edukasi kesehatan terkait diet diabetes mellitus sebagai bagian dari empat pilar penatalaksanaan, yang meliputi edukasi tentang penyakit diabetes, terapi nutrisi, pengobatan farmakologis, dan latihan aktivitas fisik (Sundari & Sutrisno, 2023).

Penderita diabetes melitus seringkali menunjukkan tingkat kepatuhan yang rendah terhadap diet diabetes karena kurangnya paparan informasi, minimnya minat, dan keengganan untuk mengubah gaya hidup. Oleh karena itu, edukasi dan pendidikan kesehatan sangat penting untuk mendorong pasien agar bersedia dan mampu menjalani perubahan gaya hidup serta mengikuti diet diabetes dengan baik, sebagai upaya untuk mengurangi risiko komplikasi di masa depan (Peter et al., 2022).

METODE

Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui pemberian edukasi dalam bentuk diskusi kepada mitra yang merupakan penderita diabetes melitus (DM). Kegiatan edukasi diawali dengan penjelasan umum mengenai DM, termasuk definisi, penyebab, gejala, pencegahan, serta diet dalam menurunkan kadar glukosa darah. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang diet DM.

Kegiatan PKM ini diselenggarakan di balai gampong desa Rumpet. Pelatihan ini diikuti oleh 30 penderita DM dan dosen dari Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. Materi yang disampaikan meliputi: Edukasi dan Diskusi seputar Diabetes Mellitus, Edukasi dan Demonstrasi Diet Diabetes Mellitus, serta diakhiri dengan evaluasi dan penutupan program PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM ini dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober hingga 28 Desember 2024 di Desa Rumpet, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat dalam mengelola diabetes melitus terutama dalam hal pengelolaan diet DM. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif berpartisipasi. Mereka banyak mengajukan pertanyaan seputar kondisi kesehatan dan materi yang diberikan. Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya pengelolaan diabetes secara menyeluruh, mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengaturan konsumsi obat, serta pemantauan kadar gula darah secara mandiri. Dampaknya, para penderita lebih mampu mengatur gaya hidupnya untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, edukasi ini juga bermanfaat bagi keluarga pasien dalam memberikan dukungan yang berkelanjutan sehingga pengelolaan penyakit menjadi lebih optimal.



Gambar 1.

Pemaparan materi diet DM



Gambar 2.

Diskusi dan evaluasi tentang edukasi diet DM

Edukasi atau penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penderita diabetes mengenai penyakit yang mereka alami serta cara mengelolanya. Dengan pengetahuan yang cukup, penderita diharapkan mampu merawat diri secara mandiri, mempertahankan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius.

Penanganan penyakit diabetes melitus dapat dibagi ke dalam lima pilar utama, yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, pengobatan farmakologis, dan pemantauan kadar gula darah secara rutin (PERKENI, 2021). Terapi nutrisi medis untuk diabetes melitus merupakan salah satu pilar penting dalam penatalaksanaan penyakit ini. Tujuannya adalah untuk membantu penderita mengatur kadar gula darah, menjaga berat badan ideal, serta mengendalikan kadar lemak dan tekanan darah guna mencegah komplikasi. Terapi nutrisi medis pada diabetes melitus bertujuan untuk mengatur kadar gula darah, menjaga berat badan ideal, serta mengendalikan kadar lemak dan tekanan darah guna mencegah komplikasi. Prinsipnya meliputi pengaturan jumlah kalori sesuai kebutuhan, pemilihan jenis makanan dengan indeks glikemik rendah, kaya serat, serta rendah lemak jenuh dan gula, dan menjaga jadwal makan yang konsisten. Komposisi gizi yang dianjurkan biasanya terdiri dari karbohidrat kompleks sekitar 45–60% dari total kalori, protein 15–20%, dan lemak sehat 20–25%, dengan penekanan pada konsumsi sayuran dan buah rendah gula. Pasien dianjurkan menghindari makanan manis, gorengan, dan makanan olahan tinggi garam serta lemak trans. Pendampingan oleh ahli gizi sangat penting agar terapi nutrisi dapat berjalan efektif dalam mengendalikan diabetes dan mencegah komplikasi.

Perencanaan makanan atau terapi nutrisi merupakan bagian penting dalam penanganan diabetes. Pengaturan asupan gizi yang tepat dapat membantu penderita diabetes dalam meningkatkan kesehatannya melalui pengendalian berat badan, kadar glukosa darah, kadar lemak darah, serta efektivitas penggunaan insulin sebagai hormon pengatur gula darah. Pengelolaan gizi ini mencakup modifikasi pola makan agar asupan nutrisi tetap seimbang, sehingga kadar gula dan lemak dalam darah dapat terkontrol dengan baik.

Salah satu indikator keberhasilan dalam pengendalian diabetes melitus (DM) adalah melalui pemeriksaan kadar gula darah puasa. Karena diet merupakan terapi utama bagi penderita DM, maka penting bagi setiap pasien untuk memiliki sikap positif terhadap penerapan pola makan yang tepat guna mencegah komplikasi, baik yang bersifat akut maupun kronis. Prinsip diet untuk diabetes meliputi pengaturan jumlah, waktu, dan jenis makanan secara tepat (Mulyani et al., 2021).

Kepatuhan pasien diabetes melitus (DM) dalam menjalankan diet khusus untuk DM dipengaruhi secara tidak langsung oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki, yang diperoleh melalui pendidikan, berbagai sumber informasi, maupun media massa. Keberhasilan pengobatan diabetes sangat bergantung pada peran aktif penderita itu sendiri. Mereka perlu memiliki pengetahuan yang cukup agar mampu mengubah sikap dan perilaku, termasuk dalam menerapkan pola makan rendah gula. Dengan begitu, mereka dapat mencegah terjadinya komplikasi dan menjalani hidup yang lebih sehat, sejahtera, dan berkualitas (Dwibarto, 2023); (Hijriana & Mardhiah, 2024).

KESIMPULAN

Edukasi dan terapi nutrisi merupakan salah satu pilar penanganan diabetes melitus. Edukasi bertujuan meningkatkan pemahaman penderita agar mampu merawat diri secara mandiri dan mencegah komplikasi. Sementara itu, terapi nutrisi berfokus pada pengaturan pola makan yang seimbang untuk mengendalikan kadar gula darah, berat badan, lemak, dan tekanan darah. Keberhasilan pengelolaan diabetes sangat dipengaruhi oleh kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan, yang erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap penyakit. Dengan pengetahuan yang memadai, penderita dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala desa, kader, masyarakat penderita DM di

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



desa Rumpet kecamatan Krueng Barona jaya Aceh Besar yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwibarto, R. (2023). Edukasi Kepatuhan Melaksanakan Diet Dan Terapi Olahraga Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Hikmayo: Jurnal Pengabdian Masyarakat Amayo*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.56606/hikmayo.v2i1.76>
- Fatimah, S., Arshad, M., Djamaluddin, N., Ayun Yusuf, N. R., & Puspita Sari, C. H. J. (2023). Penerapan 5 Pilar melalui Pendampingan dan Pemberdayaan Keluarga Penderita Diabetes Mellitus Implementation of the 5 Pillars through Family Assistance and Empowerment Diabetes Mellitus Sufferers. *Jurnal Kolaboratif SAINS*, 11(November), 1596. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i11.4155>
- Hijriana, I., & Mardhiah, A. (2024). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Management pada Pasien Diabetes Mellitus Factors Affecting Self-Care Management in Type 2 Diabetes Mellitus Patients*. 10 (2), 305–313.
- Lunga, T. I. T. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Luka Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kendalkerep Kota Malang. In *Universitas Tribhuwana Tungadewi*.
- Mardhiah, A., Husna, C., & Fithria, F. (2024). Relationship Between Complications and Readmissions in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Aceh, Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 16(3), 7–12. <https://doi.org/10.37506/wq3t2n09>
- Muliyani, N. S., Rachmawati, R., Fitriyaningsih, E., & Novita, R. (2021). Praktek perencanaan dan pengolahan makanan untuk penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus type II di Desa Bung Sidom Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.707>
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Endokrinologi Indonesia.
- Peter, P. I., Steinberg, W. J., van Rooyen, C., & Botes, J. (2022). Type 2 diabetes mellitus patients' knowledge, attitude and practice of lifestyle modifications. *Health SA Gesondheid*, 27, 1–7. <https://doi.org/10.4102/hsag.v27i0.1921>
- Sandrawati, S., & Somadayo, N. A. S. (2023). Penyuluhan Perubahan Gaya Hidup dan Pola Makan Yang Baik untuk Pencegahan Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kalumata Kota Ternate. *Pekan : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 10–14. <https://doi.org/10.33387/pekan.v2i2.7236>
- Sundari, S. N. S., & Sutrisno, R. Y. (2023). Pengaruh Edukasi Penerapan Diet Diabetes Mellitus Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 61–69.