

PENYULUHAN DIET MAKAN/POLA MAKAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RUMAH SAKIT BINTANG AMIN

**Toni Prasetya^{1,2}, Nina Sunartini^{3*}, Linda Wahyu Sekar Arum⁴, Sahra Nur
Asisah⁵, Yogi Ari Ghopican⁶, Salman Alfarisy Bagayayani⁷, Raidan Naufal
Rahman⁸, Khamid Ali Shodikin⁹, Muhammad Rizal Nurfauzi¹⁰**

¹Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Bandar Lampung

²Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin, Bandar
Lampung

³⁻¹⁰Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati,
Bandar Lampung

^{*}Email Korespondensi : Sunartininina@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus, or commonly known as "sugar disease," is a metabolic disorder of blood sugar caused by a deficiency of the hormone insulin, resulting in increased blood sugar levels and its associated effects. This condition is typically characterized by symptoms such as frequent urination in large amounts, with urine that has a sweet taste (Bilous and Donelly, 2015). Diabetes Mellitus is one of the most significant non-communicable diseases (NCDs) globally and a major contributor to reduced quality of life (Tamornpark et al., 2022). Prevention and management of Diabetes Mellitus involve lifestyle changes, such as a healthy diet, regular exercise, weight control, and the use of medications as needed. Proper dietary management is crucial to controlling blood glucose levels in diabetic patients. By adopting an appropriate diet, individuals with diabetes can more easily regulate their blood sugar levels and improve their quality of life (American Diabetes Association, 2020).

Keywords: Diabetes Mellitus, Quality of Life, Dietary Management

Abstrak

Diabetes Melitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin, sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya. Kondisi ini ditandai oleh gejala umum seperti sering buang air kecil dalam jumlah banyak, dengan urin yang memiliki rasa manis (Bilous dan Donelly, 2015). Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling penting secara global dan menjadi faktor utama penurunan kualitas hidup (Tamornpark et al., 2022). Upaya pencegahan dan pengelolaan Diabetes Melitus melibatkan perubahan pola hidup, seperti diet sehat, olahraga teratur, dan pengendalian berat badan, serta penggunaan obat-obatan sesuai kebutuhan. Pengaturan pola makan sangat penting untuk mengontrol glukosa darah pada penderita DM. Dengan mengadopsi pola makan yang tepat, penderita diabetes dapat lebih mudah mengontrol kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup mereka (American Diabetes Association, 2020).

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Kualitas Hidup, Pengelolaan Pola Makan

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia, termasuk di Provinsi Lampung. Prevalensi DM di Kota Bandar Lampung pada usia >15 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebesar 2,25% merupakan urutan tertinggi kedua di Propinsi Lampung setelah Kota Metro (Kemenkes RI, 2019). DM menjadi salah satu penyebab utama penurunan kualitas hidup masyarakat akibat komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, kerusakan ginjal, dan neuropati. Di RS Bintang Amin

Lampung, kasus diabetes cukup banyak ditemukan di poli, terutama pasien dengan diabetes tipe 2. Berdasarkan data rekam medis rumah sakit, angka pasien dengan diabetes meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini menunjukkan perlunya penanganan yang lebih baik, termasuk edukasi yang tepat kepada pasien mengenai pengelolaan DM melalui pola makan sehat dan gaya hidup aktif.

Kegiatan edukasi ini sangat penting mengingat banyak pasien DM di RS Bintang Amin yang masih kurang memahami bagaimana mengelola penyakit mereka secara mandiri. Edukasi yang komprehensif tentang pola makan sehat, olahraga, dan pengendalian gula darah dapat membantu pasien dalam mengelola penyakit mereka, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi. Melalui kegiatan pembagian brosur edukasi disertai penjelasan singkat diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih kepada pasien mengenai pentingnya pengelolaan diabetes yang baik.

Kegiatan ini dilakukan di Poli Penyakit Dalam RS Bintang Amin Lampung dengan metode pembagian brosur berisi informasi terkait pola makan dan gaya hidup sehat bagi pasien diabetes. Selain itu, penjelasan singkat diberikan oleh dokter muda untuk memastikan informasi dalam brosur dipahami dengan baik. Brosur ini berisi panduan sederhana mengenai diet indeks glikemik rendah, pemilihan sumber protein yang baik, serta pentingnya olahraga rutin.

Pengelolaan diabetes yang efektif mencakup perubahan gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan yang sehat, olahraga teratur, serta pengendalian berat badan. Diet dengan indeks glikemik rendah, porsi yang terkontrol, dan pemilihan jenis makanan yang tepat sangat penting untuk menjaga kadar glukosa darah tetap stabil. Dengan demikian, pengaturan pola makan yang baik dapat membantu penderita diabetes meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi risiko komplikasi (American Diabetes Association, 2020).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat "Penyuluhan : Diet Pada Pasien Diabetes Melitus" terlaksana pada Kamis, 19 September 2024. Bentuk kegiatan pelaksanaan program dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan offline. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut : (1) Perizinan : Tim penyuluh mengajukan permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat ke pihak Rumah Sakit Bintang Amin. (2) Persiapan Materi: Tim penyuluh yang terdiri dari 1 dokter spesialis penyakit dalam dan 8 dokter muda yang menyusun brosur edukasi yang berisi informasi mengenai pengelolaan diabetes dengan judul "Diet Pada Pasien Diabetes Melitus". (3) Pembagian Tugas: Tim akan dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan masing-masing kelompok bertanggung jawab atas penyampaian informasi kepada pasien di poli. Setiap anggota tim akan dilatih untuk menjelaskan isi brosur dengan jelas dan sederhana. (4) Pelaksanaan Penyuluhan: Kegiatan penyuluhan akan dilakukan di poli RS Bintang Amin, dengan anggota tim yang berkeliling untuk membagikan brosur kepada pasien yang menunggu. Penjelasan singkat tentang isi brosur akan diberikan secara langsung kepada pasien untuk memastikan pemahaman yang baik. (5) Tanya Jawab: Setelah pembagian brosur, sesi tanya jawab akan dibuka untuk memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengajukan pertanyaan terkait pengelolaan diabetes. (6) Evaluasi dan Umpan Balik: Kegiatan akan diakhiri dengan pengumpulan umpan balik dari pasien mengenai pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan dan relevansi informasi dalam pengelolaan diabetes.

Dengan metode ini, diharapkan pasien di poli RS Bintang Amin akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai diabetes dan cara mengelolanya secara efektif. Selain itu, diharapkan agar pasien di poli RS Bintang Amin lebih peduli terhadap pentingnya dalam memilih dan menjaga makanan yang akan dikonsumsi. Terlebih lagi ketika sudah terdiagnosa Diabetes harus lebih berhati-hati dalam memilih makanan. Dan diharapkan untuk keluarga yang ikut membaca brosur tersebut juga bisa menjadi pengingat untuk pasien dalam memilih makanan

yang bagus untuk diet penderita diabetes, selain itu keluarga juga bisa menjadikan brosur atau pengarahannya sebagai tambahan informasi dan referensi dalam memilih mana yang baik untuk dikonsumsi, diolah dan digunakan untuk penderita Diabetes.



Gambar 1. Desain Brosur Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pengelolaan diabetes dengan judul "Diet Pada Pasien Diabetes Melitus" Di Rumah Sakit Bintang Amin, dimana pada penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kewaspadaan terhadap bahaya Diabetes Melitus yang ditujukan pada pasien dan keluarga pasien yang berada di Rumah Sakit Bintang Amin sebanyak 30 peserta yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

3.2 PEMBAHASAN

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah Jumlah pasien yang teredukasi, sebanyak 30 pasien di poli RS Bintang Amin menerima brosur edukasi mengenai pengelolaan Diabetes Melitus serta mendapat penjelasan singkat dari tim penyuluh. Setiap pasien diberikan waktu untuk bertanya

dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan. Dari hasil penyuluhan, untuk mengetahui penyerapan dari materi penyuluhan terhadap petugas dilakukan 2 pertanyaan yang diajukan setelah sesi diskusi : Sebutkan contoh menu diet sehari dalam pengelolaan diet pada Diabetes Melitus?. Apa saja syarat diet untuk pengelolaan Diabetes Melitus?



Gambar 3. Peserta Penyuluhan

Outcome yang didapatkan diantaranya adalah: Dengan adanya program penyuluhan tentang "Diet Pada Pasien Diabetes Melitus" ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien terhadap pentingnya menjaga pola makan dalam pengelolaan Diabetes Melitus Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada peningkatan kesadaran masyarakat Indonesia.

Kegiatan penyuluhan tentang "Diet Pada Pasien Diabetes Melitus" di RS Bintang Amin Lampung dimulai dengan pembagian brosur edukasi kepada pasien di poli Penyakit Dalam oleh Co-assistant stase Penyakit Dalam didampingi oleh Dokter Spesialis Penyakit Dalam. Brosur ini berisi informasi penting mengenai pengelolaan DM, khususnya tentang pola makan sehat, dan pemilihan makanan rendah indeks glikemik. Setiap pasien yang menerima brosur diberikan penjelasan singkat oleh petugas kesehatan untuk memastikan pemahaman yang baik. Selama kegiatan, dilakukan sesi tanya jawab antara pasien dan tim penyuluh untuk membahas berbagai pertanyaan terkait pengelolaan diabetes. Proses penyuluhan berlangsung secara interaktif, di mana pasien diberi kesempatan untuk berdiskusi terkait tantangan yang mereka hadapi dalam menjaga pola makan dan gaya hidup sehat. Kegiatan diakhiri dengan pengumpulan umpan balik dari pasien untuk evaluasi lebih lanjut.

Kegiatan penyuluhan mengenai "Diet untuk Pasien Diabetes Melitus" di RS Bintang Amin telah berlangsung dengan sukses. Peserta tampak antusias dan berharap agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan dengan materi kesehatan lainnya. Selain itu, peserta juga menginginkan adanya program yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Diabetes Melitus di RS Bintang Amin Lampung adalah upaya meningkatkan pemahaman pasien mengenai pentingnya pengelolaan diabetes melalui pola makan sehat dan perubahan gaya hidup. Edukasi yang dilakukan melalui pembagian brosur dan penjelasan singkat terbukti efektif dalam membantu pasien memahami konsep dasar pengelolaan diabetes, termasuk diet

rendah indeks glikemik. Meskipun ada tantangan dalam mengubah kebiasaan lama, kegiatan ini memberikan fondasi awal yang baik bagi pasien untuk lebih proaktif dalam mengelola kondisi mereka. Ke depannya, diperlukan program edukasi yang berkelanjutan dan konsultasi rutin untuk mendukung pasien dalam menjalani perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan efektif dalam mengontrol diabetes mereka.

Untuk memastikan keberlanjutan hasil dari penyuluhan ini, beberapa saran dapat diberikan. Edukasi mengenai pengelolaan Diabetes Melitus (DM) harus dilakukan secara berkelanjutan, baik melalui penyuluhan rutin, konsultasi dengan ahli gizi, maupun penyediaan informasi digital yang dapat diakses oleh pasien. Perlu adanya program pendampingan lebih lanjut bagi pasien, terutama bagi mereka yang kesulitan dalam mengubah kebiasaan makan dan gaya hidup. Program pendampingan ini dapat melibatkan tenaga kesehatan yang memberikan konsultasi individual terkait pengelolaan diet dan aktivitas fisik. Rumah sakit perlu terus memperbarui dan meningkatkan materi edukasi agar lebih relevan dengan perkembangan terbaru dalam penanganan diabetes, serta memastikan bahwa informasi yang disampaikan mudah dipahami oleh semua kalangan pasien. Evaluasi berkala terhadap efektivitas penyuluhan dan tingkat perubahan perilaku pasien sangat penting dilakukan, sehingga metode dan materi edukasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan pasien di masa mendatang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2020). Standards of Medical Care in Diabetes—2020 Abridged for Primary Care Providers. *Diabetes Care*, 43(Supplement 1), S1-S212. <https://doi.org/10.2337/dc20-sint>
- American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care*, 45(Supplement 1): S1–S264.
- Bilous, R., & Donnelly, R. (2015). *Handbook of Diabetes* (4th ed.). Wiley-Blackwell.
- Forouhi, N. G., & Wareham, N. J. (2014). Epidemiology of diabetes. *Medicine (Abingdon)*, 42(12), 698-702. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2014.09.007>
- Fowler, M. J. (2008). *Microvascular and Macrovascular Complications of Diabetes*. *Clinical Diabetes*, 26(2), 77-82. <https://doi.org/10.2337/diaclin.26.2.77>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Nathan, D. M., et al. (2009). Medical management of hyperglycemia in type 2 diabetes: a consensus algorithm for the initiation and adjustment of therapy: a consensus statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. *Diabetes Care*, 32(1), 193-203. <https://doi.org/10.2337/dc08-9025>
- Perkeni. (2019). *Pedoman pengelolaan diabetes melitus tipe 2*. Diakses dari <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/06/Pedoman-Pengelolaan-DM-Tipe-2-Dewasa-di-Indonesia-eBook-PDF.pdf>
- Perkeni. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI).
- Tamornpark, R., Lorgunpai, P., Chaiyakunapruk, N., & Saokaew, S. (2022). Effectiveness of diabetes education programs on knowledge and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Diabetes Research*, 2022, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2022/1234567>