

**PENINGKATAN KEPATUHAN DIET DAN KESEIMBANGAN GULA DARAH MELALUI  
MINDFUL EATING: PENDEKATAN KEPERAWATAN DAN GIZI****Fiorents Pramestya Ardana<sup>1\*</sup>, Raybecha Disario Sumarsono<sup>2</sup>, Nur Aisah<sup>3</sup>,  
Novita Ayu Alimah<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email Korespondensi: 1230022037@student.unusa.ac.id

Disubmit: 15 Agustus 2025

Diterima: 21 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.21563>**ABSTRAK**

Diabetes Melitus (DM) memiliki prevelensi tinggi di Indonesia. Pedoman diet Diabetes Melitus yang ada seringkali tidak efektif. *Mindful eating* berpotensi menjadi intervensi pelengkap untuk mengatur keseimbangan kadar gula darah dan meningkatkan kepatuhan diet. Meningkatkan pengetahuan kader dan penderita DM dalam lingkup RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya mengenai *mindful eating*. Metode meliputi survey Lokasi, penyuluhan *mindful eating*, pemeriksaan kadar gula darh, dan senam kaki diabetes yang diikuti oleh 72 peserta. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dan antusiasme tinggi dari kader. Kehadiran peserta penyuluhan mencapai 100% dan diskusi terjadi secara aktif. Peningkatan pengetahuan kader diharapkan mendukung peran mereka sebagai pendamping Kesehatan Masyarakat. penyuluhan *mindful eating* diterima baik oleh Masyarakat RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Dengan ini, menunjukkan bahwa adanya potensi *mindful eating* sebagai metode dalam meningkatkan kepatuhan diet dan keseimbangan kadar gula darah

**Kata Kunci:** KKN, Mindful Eating, Diabetes Melitus, Penyuluhan**ABSTRACT**

*Diabetes mellitus (DM) has a high prevalence in Indonesia. Existing Diabetes Mellitus dietary guidelines are often ineffective. Mindful eating has the potential to be a complementary intervention to regulate a balance of blood sugar levels and improve dietary compliance. To increase the knowledge of cadres and patients with DM within the scope of RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Surabaya City. The method includes location survey, mindful eating counseling, checking blood sugar levels, and diabetic foot exercises which were attended by 72 participants. The Community Service Program (KKN) activities went well and received a positive response and high enthusiasm from the cadres. Attendance of counseling participants reached 100% and discussions took place actively. The increased knowledge of cadres is expected to support their role as Community Health assistants. Mindful eating counseling was well received by the community of RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel.*

KarangPoh, Kec. Tandes, Surabaya City. with this, it shows that there is potential for mindful eating as a method in improving dietary adherence and balance of blood sugar levels.

**Keywords:** Community Service, Mindful Eating, Diabetes Mellitus, Conseling

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah yang disebabkan adanya gangguan produksi insulin. Diabetes melitus dapat menyebabkan komplikasi pada penderita jika tidak ditangani dengan baik. Prevelensi Diabetes Melitus di dunia adalah 10,6% pada tahun 2021. Sedangkan, di Asia Tenggara prevelensi penderita Diabetes Melitus sebesar 8,8%. Menurut hasil Riskesdas pada tahun 2018, prevelensi diabetes di Indonesia adalah 10,9%. *International Diabetes Federation* memproyeksikan bahwa jumlah dan prevelensi penyandang diabetes berusia 20-79 tahun di Indonesia akan semakin meningkat dari tahun ke tahun. Jumlah penderita Diabetes Melitus di Indonesia mencapai 877.531 pada tahun 2023. Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ke-3 dengan penderita Diabetes Melitus terbanyak di Indonesia dengan jumlah 150.683 jiwa (Lestary, Heny, 2023)

Pedoman diet pada penderita Diabetes Melitus (DM) saat ini hanya berfokus pada larangan untuk mengonsumsi bahan makanan tertentu saja. Penderita diabetes dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan dengan rasa manis, berbahan dasar tepung, dan mengganti nasi putih dengan nasi merah sebagai pengganti karbohidrat (Soelistijo, 2021). Tentunya, pedoman diet ini sering tidak terlaksana dengan baik dan mengakibatkan gula darah tidak terkontrol dengan baik yang menyebabkan timbulnya komplikasi. Hal ini dikarenakan penderita diabetes melitus merasa banyaknya larangan sehingga penderita merasa bosan dan tidak bebas untuk mengonsumsi makanan. Jika rasa bosan akibat larangan mengonsumsi makanan yang diperbolehkan saja berdampak pada penderita diabetes melitus kembali untuk mengonsumsi makanan yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Erbakan et al., 2024) menyatakan bahwa metode *mindful eating* atau makan dengan kesadaran penuh berpengaruh terhadap pengendalian gula darah pada penderita Diabetes Melitus (DM). *Mindful eating* dapat dijadikan sebagai pelengkap intervensi bagi penderita diabetes melitus tetapi tidak dapat dijadikan sebagai terapi medis utama. Hal ini sejalan dengan penelitian (Andriani et al., 2024) yang menyatakan bahwa latihan *mindful eating* dapat meningkatkan kesadaran terhadap sinyal lapar atau kenyang dan mempengaruhi emosional saat makan. Selain itu, *mindful eating* dapat membantu pasien untuk mengatur pola makan, mengurangi *impulsive* saat makan dan menghindari *overeating* pada penderita Diabetes Melitus (DM) sehingga gula darah dapat terkontrol dengan baik.

Berdasarkan temuan masalah diatas, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan skema kolaborasi kemitraan akan melaksanakan program penyuluhan dengan judul “Peningkatan Kepatuhan Diet dan Keseimbangan Gula Darah Melalui *Mindful Eating*: Pendekatan Keperawatan dan Gizi” Sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan untuk mengontrol gula darah kader RW 6,

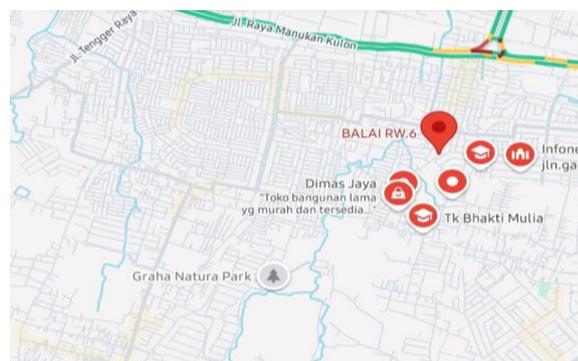
Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya, agar komplikasi yang ditimbulkan akibat Diabetes Melitus (DM) dapat dihindari.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Penderita Diabetes Melitus di Surabaya khususnya di Kec. Tandes masih tergolong tinggi. Data ini dilaporkan oleh (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2023) yang menunjukkan bahwa penderita Diabetes Melitus di Kec. Tandes sebanyak 3.170 jiwa. Berdasarkan survey awal, masyarakat penderita Diabetes Melitus (DM) Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya memiliki kecenderungan untuk tidak mematuhi diet yang disarankan oleh tenaga Kesehatan. Hal ini disebabkan oleh pemikiran Masyarakat yang beranggapan bahwa lebih baik untuk mengkonsumsi obat setelah mengkonsumsi makanan yang tidak dianjurkan daripada harus menghindari pantangan makanan yang dianjurkan oleh Tenaga Kesehatan. Selain itu, masih rendahnya pengetahuan kader dan penderita Diabetes Melitus (DM) mengenai *mindful eating* yang dapat dijadikan sebagai metode alternatif yang dapat meningkatkan kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah pada penderita Diabetes Melitus. Jika metode ini dapat diimplementasikan di Masyarakat maka resiko terjadinya komplikasi akibat Diabetes Melitus dapat diminimalisir.

Adapun rumusan pertanyaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini adalah “Bagaimana pelaksanaan edukasi penyuluhan *mindful eating* sebagai upaya kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah pada kader dan penderita Diabetes Melitus dalam lingkup RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya?”

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan skema kolaborasi kemitraan ini dilaksanakan di RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Adapun peta Lokasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai berikut:



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Diabetes Melitus adalah penyakit gangguan metabolisme yang terjadi secara menahun yang diakibatkan hormon insulin yang tidak dapat digunakan secara efektif untuk mengatur keseimbangan gula darah sehingga meningkatkan konsentrasi kadar gula di dalam darah (hiperglikemia) (Febrinasari et al., 2020). Menurut (Perkeni, 2021) Diabetes Melitus (DM)

adalah penyakit tidak menular yang prevalensi terus meningkat di Indonesia dan dunia. Diabetes Melitus ditandai dengan hiperglikemia kronis yaitu kadar glukosa darah yang tinggi. Hiperglikemia ini disebabkan oleh adanya gangguan sekresi insulin, sistem kerja insulin ataupun keduanya. Pengendalian glukosa darah yang buruk berhubungan langsung dengan peningkatan resiko komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular seperti retinopati, nefropati, neuropati, dan penyakit kronis lainnya.

Adapun kepatuhan diet mengacu pada keterlibatan aktif dan berkesinambungan dari pasien dalam menjalankan terpai nutrisi medis secara individual sesuai kebutuhan kalori, zat gizi, jadwal makan dan pantangan makanan spesifik sebagai bagian dari pengendalian glukosa darah dan pencegahan komplikasi akibat Diabetes Melitus. (Soelistijo, 2021). Tujuan kepatuhan diet pada penderita Diabetes melitus adalah mencapai dan mempertahankan kadar glukosa yang normal, mencegah dan memperlambat komplikasi kronik, menjaga berat badan ideal dan memperbaiki sensitivitas insulin, mengurangi kebutuhan obat atau insulin, meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang harapan hidup penderita Diabetes Melitus. (Dercoli, 2019)

Keseimbangan gula darah secara praktis merujuk pada glukosa darah puasa 80-130 mg/dl, glukosa darah 2 jam postprandial 180 mg/dl. HbA1c <7%. Penderita Diabetes Melitus dianjurkan untuk menyeimbangkan gula darah. Adapun tujuan dari keseimbangan gula darah bagi penderita Diabetes Melitus (DM) adalah menghilangkan keluhan polluria, menghambat progresivitas komplikasi kronik, meningkatkan kualitas hidup, emnurunkan angka morbiditas dan mortalitas. (Soelistijo, 2021).

*Mindful Eating* merupakan pola makan pada penderita Diabetes Melitus dengan kesadaran penuh yang melibatkan fungsi Indera kognisi, afeksi dan psikomotor. *Mindful eating* berarti menyadari apa yang dimakan, mengapa makan, dan bagaimana proses makannya berlangsung, memperhatikan rasa lapar dan kenyang secara internal bukan karena dorongan emosional ataupun kebiasaan, menggunakan kesadaran penuh terhadap rasa, tekstur, aroma, dan proses mengunyah makan, dan tidak makan secara terburu-buru atau sambil melakukan aktivitas lainnya seperti menonton melalui *smartphone*. (Annisa, 2025).

#### 4. METODE

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan skema kolaborasi kemitraan ini dilaksanakan di RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes Kota Surabaya. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari, mulai dari 28 Mei-29 Mei 2025. Adapun rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), sebagai berikut:

##### a. Survey Lokasi kegiatan

Survey Lokasi kegiatan dilaksanakan sebelum tanggal 28 Mei-29 Mei 2025. Survey ini bertujuan untuk menggali masalah dan pengkajian mengenai kepatuhan diet pada penderita Diabetes Mellitus warga RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Pengkajian dilakukan dengan mewawancarai kader Kesehatan yang menjadi pendamping masyarakat dalam bidang Kesehatan. Kemudian, jika rumusan masalah telah didapatkan, Solusi dari permasalahan tersebut dapat dirumuskan yang nantinya akan menjadi sebuah program

kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini. Selain itu, pada tahap ini juga melakukan perijinan pada ketua RW dan RT setempat. Perijinan dilakukan guna memperoleh persetujuan pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada pemangku jabatan setempat sehingga program dapat berjalan dengan lancar dan bermanfaat untuk Masyarakat.

#### b. Pelaksanaan kegiatan

Metode pelaksanaan rangkaian kegiatan ini adalah penyuluhan, pemeriksaan gula darah gratis, dan senam kaki diabetes bagi kader dan penderita Diabetes Melitus. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei-29 Mei yang diikuti oleh 72 orang. Adapun rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), sebagai berikut:

##### 1) Penyuluhan *Mindful Eating*

Penyuluhan ini dilakukan di Balai RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Pemberian edukasi mengenai *mindful eating* dilakukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Riska Rohmawati, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep. Penyuluhan *mindful eating* bertujuan agar kader mengetahui mengenai metode kepatuhan diet *mindful eating* pada penderita Diabetes Melitus Kegiatan. Para kader diharapkan dapat memberikan informasi kepada para penderita Diabetes Melitus setempat mengenai *mindful eating* sehingga komplikasi kronik akibat Diabetes Melitus dapat dicegah sedini mungkin. Penyuluhan ini mendapatkan respons positif dari kader dan penderita Diabetes Melitus (DM). Diskusi dua arah terjadi pada kegiatan penyuluhan ini sehingga pada sesi diskusi, kader mengajukan beberapa pertanyaan mengenai metode kepatuhan diet dengan *mindful eating*.

##### 2) Pemeriksaan kadar gula darah

Pada tanggal 28 Mei 2025 juga diselenggarakan kegiatan pemeriksaan kadar gula darah gratis untuk warga RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Kegiatan ini diselenggarakan setelah penyuluhan metode kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah *mindful eating*. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran warga tentang pentingnya pemeriksaan Kesehatan secara berkala, mendeteksi dini komplikasi, dan memberikan pengalaman bagi mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) untuk memberikan konseling secara langsung kepada Masyarakat.

##### 3) Senam kaki diabetes

Program kerja terakhir dari pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini adalah senam kaki diabetes. Senam kaki diabetes dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025 pada pukul 20.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh para warga RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot dan sendi kaki, mencegah kelainan bentuk dan luka pada kaki, mengatasi keterbatasan Gerak, mengurangi gejala neuropati diabetic.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) skema kolaborasi kemitraan dengan program “Peningkatan Kepatuhan Diet dan Keseimbangan Gula Darah Melalui Mindful Eating: Pendekatan Keperawatan dan Gizi” telah dilaksanakan pada Bulan Mei-Juni 2025 di wilayah RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Adapun dokumentasi pelaksanaan rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, sebagai berikut:



Gambar 2. Penyuluhan Mindful Eating



Gambar 3. Pemeriksaan Kadar Gula Darah



Gambar 4. Senam Kaki Diabetes

#### b. Pembahasan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan skema kolaborasi kemitraan dengan kegiatan penyuluhan *mindful eating*, pemeriksaan kadar gula darah, dan senam kaki diabetes. Kegiatan ini tentunya melibatkan warga penderita Diabetes Melitus dan kader untuk belajar dan berlatih mengenai metode terbaru kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah. Pemberian penyuluhan dilaksanakan selama 1 hari dengan durasi 1 jam untuk penyampaian edukasi dan 30 menit untuk sesi diskusi. Adapun materi yang diajarkan meliputi konsep Diabetes Melitus, pengaturan pola makan dengan metode *mindful eating*. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Balai RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya yang didapatkan bahwa kehadiran peserta pelatihan mencapai 100% dan telah mencapai target maksimal kehadiran yang ditentukan. Selama pelatihan berlangsung para kader diajarkan mengenai konsep *mindful eating*. Menurut (Annisa, 2025) *mindful eating* adalah pendekatan terhadap makanan yang berfokus pada kesadaran sensual individu terhadap makanan dan pengalaman mereka terhadap makanan tersebut.

Penyuluhan yang berlangsung diminati dan mendapatkan sambutan yang baik dari kader dan warga. Materi disampaikan oleh narasumber yang memiliki latar belakang dosen keperawatan. Kelancaran dan keberhasilan penyelenggaraan kegiatan penyuluhan tidak terlepas dari manajemen perencanaan dan evaluasi kegiatan yang baik. Hal ini sejalan dengan (Widyaningsih & Dwi, 2020) yang menyatakan bahwa perencanaan merupakan tahap awal yang penting dalam pelaksanaan penyuluhan Kesehatan. Kemudian, pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi sebagai bagian dari manajemen kegiatan penyuluhan.

Hasil dari Kuliah Kerja Nyata ini menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi *mindful eating* diterima Masyarakat RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya. Meningkatnya pengetahuan bagi kader di wilayah tersebut merupakan kondisi yang positif sebagai pendamping atau *health educator* di wilayah tersebut untuk memberikan konseling dan pembinaan kepada warga wilayah tersebut untuk kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah agar kualitas hidup warga

wilayah setempat dapat meningkat. Hal ini sesuai dengan tugas kader yang melakukan pendampingan kepada individu atau kelompok sasaran. Kader memberikan konseling sederhana dan membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga Kesehatan serta memanfaatkan layanan Kesehatan yang tersedia. (Kemenkes, 2018).

## 6. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan *mindful eating* sebagai program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan skema kolaborasi kemiraan diterima masyarakat dan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan antusias dari kader dan warga Masyarakat RW 6, Gadel Jaya Timur, Kel. KarangPoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., Aghnia, K., Putri, R., Fadhillah, A., & Helmi, S. (2024). The Effect Of Mindful Eating On Dietary Behaviour And Fasting Blood Glucose In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Septiani, Delia, 12:11896*, 6.
- Annisa, N. (2025). *Hubungan Mindful Eating Dengan Perilaku Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. [https://Repository.Radenintan.Ac.Id/37774/%0ahttps://Repository.Radenintan.Ac.Id/37774/1/Skripsi Perpustakaan.Pdf](https://Repository.Radenintan.Ac.Id/37774/%0ahttps://Repository.Radenintan.Ac.Id/37774/1/Skripsi%20Perpustakaan.Pdf)
- Dercoli, E. (2019). *Diabetes Melitus Tipe 2*. [https://Doi.Org/Isbn No.978-602-1332-25-2](https://Doi.Org/Isbn%20No.978-602-1332-25-2)
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2023). *2023 Profil Kesehatan Kota Surabaya*.
- Erbakan, A. N., Arslan Bahadir, M., Gonen, O., & Kaya, F. N. (2024). Mindful Eating And Current Glycemic Control In Patients With Type 2 Diabetes. *Cureus, 16(3)*. <https://Doi.Org/10.7759/Cureus.57198>
- Febrinasari, R. P., Sholikhah, T. A., & Dyonisa Nasirochmi Pakha, Dan S. E. . (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. Surakarta : Uns Press. *Penerbitan Dan Pencetakan Uns (Uns Press), 1, 79*.
- Kemenkes, R. (2018). *Buku Pegangan Kader : Pemberdayaan Masyarakat Mengelola Menghadapi Krisis Kesehatan*. *Pusat Penanggulangan Krisis Kesehatan Kemenkes, 1-39*. <https://Www.Medbox.Org/Buku-Pegangan-Kader-Pemberdayaan-Masyarakat-Mengelola-Menghadapi-Krisis-Kesehatan/Download.Pdf>
- Lestary, Heny, Dkk. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Perkeni. (2021). *Pedoman Pemantauan Glukosa Darah Mandiri*. *Pb Perkeni, 49*. <https://Pbperkeni.Or.Id/Wp-Content/Uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pemantauan-Glukosa-Darah-Mandiri-Ebook.Pdf>
- Soelistijo, S. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia 2021*. *Global Initiative For Asthma, 46*. [Www.Ginasthma.Org](http://Www.Ginasthma.Org).
- Widyaningsih & Dwi. (2020). *Buku Ajar Buku Ajar Pendidikan Kesehatan*.