



MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PREVENTIF KEJADIAN DIABETES MELLITUS DI POSBINDU PONDOK TERONG DEPOK

Milla Evelianti Saputri*, Susanti Widiastuti, Riyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1, Ragunan Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12550, Indonesia

*milla.evelianti@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) penyakit yang disebabkan adanya gangguan metabolik sehingga mengakibatkan gula darah meningkat. Prevalensi kasus diabetes mellitus meningkat pada tahun 2014 seperti di Asia Tenggara mencapai 8,3% dan diprediksi akan meningkat menjadi 10,1% pada tahun 2035, Indonesia menempati peringkat ke tujuh sebagai negara dengan jumlah penyandang diabetes mellitus terbanyak di dunia yaitu sebesar 10,7 juta jiwa sekaligus mengambil predikat sebagai satu-satunya Negara Asia Tenggara pada daftar tersebut. Penderita DM akan mengalami berbagai komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, neuropati, retinopati, serta mengalami penurunan produktivitas dan kualitas hidup di masa tua, Kelompok lanjut usia adalah usia yang rentan terkena diabetes mellitus, hal ini terjadi karena lansia mengalami berbagai penurunan fisik, psikologis, sosial, spiritual dan kultural sehingga dapat menimbulkan resiko komplikasi yang lebih memerlukan perhatian, Prevalensi kejadian diabetes mellitus pada lansia meningkat dari 11,8% pada tahun 2013 menjadi 15,6% pada tahun 2018, kegiatan ini sangat penting dilakukan karena semakin tingginya masyarakat yang menderita diabetes akibat kebiasaan makan yang salah seperti tingginya perilaku makan dan minum yang manis terbukti menjadi faktor resiko pencetus diabetes mellitus, tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat untuk mengurani faktor resiko diabetes yang dapat dikendalikan melalui program pencegahan dan pengendalian, salah satunya dengan melakukan penyuluhan pola gizi seimbang untuk masyarakat Metode kegiatan pegabdian masyarakat ini adalah dengan cara melakukan skrining gula darah pada lansia dan memberikan penyuluhan kesehatan berupa konsep gizi seimbang sebagai upaya preventif untuk menurunkan kejadian diabetes mellitus., kemudian dilakukan pre dan post intervensi, dari kegiatan tersebut didapatkan hasil yaitu jumlah penderita diabetes di posbindu pondok terong dari 34 peserta yang hadir, sebanyak 76% peserta yang menderita penyakit diabetes dan sebanyak 24% yang tidak menderita diabetes. Hasil pengetahuan setelah di berikan edukasi peserta yang memiliki pengetahuan baik sebesar 85% dan masyarakat yang masih memiliki pengetahuan kurang sebesar 15%. Peserta mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 56%.

Kata kunci: diabetes mellitus; gizi seimbang; penyuluhan; preventif

INCREASING PUBLIC KNOWLEDGE THROUGH BALANCED NUTRITION COUNSELING AS A PREVENTIVE EFFORT INCIDENCE OF DIABETES MELLITUS IN POSBINDU PONDOK TERONG DEPOK

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) a disease caused by metabolic disorders that cause increased blood sugar. The prevalence of diabetes mellitus cases increased in 2014 as in Southeast Asia reached 8.3% and is predicted to increase to 10.1% in 2035, Indonesia ranks seventh as a country with the highest number of people with diabetes mellitus in the world amounting to 10.7 million people while taking the title as the only Southeast

Asian country on the list. DM sufferers will experience various complications such as cardiovascular disease, neuropathy, retinopathy, and experience a decrease in productivity and quality of life in old age, The elderly group is an age that is susceptible to diabetes mellitus, this happens because the elderly experience various physical, psychological, social, spiritual and cultural declines so that it can pose a risk of complications that require more attention, The prevalence of diabetes mellitus in the elderly increases from 11.8% in 2013 to 15.6% in 2018, this activity is very important because the increasing number of people suffering from diabetes due to eating habits that are wrong sepetitHigh behavior of eating and drinking sweet proved to be a risk factor triggering diabetes mellitus, the purpose of this activity is to provide information to the public to reduce diabetes risk factors that can be controlled through prevention and control programs, One of them is by conducting counseling on balanced nutrition patterns for the community The method of this community service activity is by screening blood sugar in the elderly and providing health counseling in the form of the concept of balanced nutrition as a preventive effort to reduce the incidence of diabetes mellitus., then pre and post intervention were carried out, from these activities the results were obtained namely the number of diabetics at the Pondok Terong Posbindu from 34 participants present, as many as 76% of participants who suffered from diabetes and as many as 24% who did not suffer diabetes. The results of knowledge after education were given to participants who had good knowledge by 85% and people who still had less knowledge by 15%. Participants experienced a 56% increase in knowledge.

Keywords: *counseling; balanced nutrition; diabetes mellitus; perequisite*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang dapat menyebabkan kematian dini. Serta dapat menyebabkan komplikasi seperti kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usai 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes ditahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. kejadian diabetes akan semakin meningkat seiring dengan penambahan usia menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka prediksi ini akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta ditahun 2030 dan 700 juta ditahun 2045.(Kementerian Kesehatan RI., 2020) Sama halnya dengan penyakit menular lainnya, diabetes melitus juga memiliki faktor risiko atau faktor pencetus yang berkontribusi terhadap kejadian penyakit, ada beberapa faktor yang dapat di ubah dan faktor yang tidak dapat diubah, upaya yang dapat kita lakukan untuk menekan angka kejadian yaitu dengan merubah faktor seperti pola makan dan olah raga, sementara faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah ras, etnik, umur, jenis kelamin, Riwayat keluarga dengan diabetes mellitus. (Kementerian Kesehatan RI., 2020)

Urgensi dari kegiatan ini adalah dimana Pemerintah Indonesia telah berupaya untuk melakukan upaya penanggulangan dan pencegahan terkait dengan PTM. Pemerintah bersama BPJS Kesehatan sebagai Badan Pelaksana merupakan badan hukum publik yang dibentuk untuk menyelenggarakan program jaminan kesehatan bagi seluruh rakyat Indonesia, mengadakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) yang merupakan sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi. Tetapi motivasi masyarakat untuk mengikuti kegiatan tersebut masih sangat rendah sehingga perlu dilakukan inytervensi dengan strategi jemput bola untuk melakukan aktifitas-aktifitas dalam pengontrolan diabetes melitus dengan cara memberikan edukasi agar mampu melakukan kegiatan preventif

baik pada penderita diabetes agar tidak terjadi komplikasi, ataupun bagi masyarakat yang belum terkena diabetes agar dapat menjaga gaya hidupnya.

Rasionalisasi kegiatan ini adalah berdasarkan penelitian dari novita mayang sari dan noorfritri yani menurut sasmiyanto, 2020 mengatakan, faktor utama penyebab peningkatan angka kasus diabetes mellitus adalah bentuk gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktifitas, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, stress atau kecemasan, serta kelelahan, faktor lain yang dapat mempengaruhi buruknya control gula darah adalah pola makan yang tidak seimbang, riwayat, toleransi gula darah yang terganggu atau glukosa darah puasa yang terganggu serta meroko(Ardiani et al., 2021). Dan kegiatan edukasi yang dilakukan pada masyarakat masih belum maksimal dan terfokus pada edukasi tentang penyakit diabetes dan permasalahannya sehingga perlu dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemenuhan gizi seimbang yang akan di adopsi oleh masyarakat kedalam pola makan yang sehat. Pola makan sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat, terutama bagi penderita diabetes, baik untuk menjaga kesehatan tubuh maupun untuk menunjang pengobatan penyakitnya. Selama ratusan tahun, telah diketahui bahwa resep diet untuk penyembuhan merupakan bagian integral dari upaya terapeutik secara keseluruhan untuk menyembuhkan penyakit yang diderita oleh penderita diabetes(Utami, 2013). Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan dengan tujuan untuk melakukan skrining kejadian diabetes mellitus serta meningkatkan pengetahuan gizi seimbang sebagai langkah preventif dalam pencegahan diabetes mellitus.

METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan pada lansia di posbindu Pondok Terong, teknik yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan pondok terong cipayung Depok ini adalah dengan melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu sebagai skrining awal masyarakat dalam pendeteksian dini diabetes mellitus, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi dan tanya jawab dengan peserta yang hadir pada acara penyuluhan tersebut. Pemberian informasi terkait dengan penyakit diabetes dan informasi gizi seimbang sebagai upaya preventif dalam pencegahan kejadian diabetes mellitus. Tetapi sebelum diberikan penyuluhan, kami berikan kuesioner kepada peserta untuk menggali seberapa jauh pemahaman informasi terkait ruang lingkup diabetes, kemudian setelah diberikan penyuluhan, kami juga membagi kembali kuesioner sebagai metode evaluasi pasca penyuluhan. Peserta yang hadir sebanyak 34 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sewaktu (n=34)

Jenis Kelamin	Diabetes Melitus				Total	
	Ya		Tidak		F	%
	f	%	f	%		
Laki-laki	11	85	2	15	13	100
Perempuan	15	79	4	21	19	100

Tabel 1 dari tabel diatas menunjukkan warga yang hadir pada saat kegiatan pengabdian masyarakat warga laki-laki yang mengalami diabetes sebanyak 11 warga (85%) dan yang tidak mengalami diabetes sebanyak 2 warga (15%). Sementara untuk jenis kelamin perempuan yang mengalami diabetes sebanyak 15 warga (76%) dan yang tidak mengalami diabetes sebanyak 8 warga (24%)

Tabel 2.
Hasil Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Edukasi

Edukasi	Pengetahuan				Total	
	Baik		Kurang		F	%
	f	%	f	%		
Sebelum Diberikan Edukasi	10	29	24	71	34	100
Sesudah Diberikan Edukasi	29	85	5	15	34	100

Tabel 2 menunjukkan dari keseluruhan warga yang hadir pada saat kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi sebanyak 10 peserta (29%), dan setelah diberikan edukasi warga yang memiliki pengetahuan baik menjadi 29 warga (85%), terlihat adanya peningkatan jumlah warga yang berpengetahuan baik sebesar 56%

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil warga yang menderita diabetes mellitus sebanyak 26 warga (76%) dan warga yang tidak mengalami diabetes melitus sebanyak 8 warga (24%). Hal ini menunjukkan tingginya angka kejadian diabetes melitus pada warga bojong pondok terong sejalan dengan Data terbaru dari International Diabetes Federation (IDF) tahun 2017 menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke-6 dunia dengan jumlah diabetesi sebanyak 10,3 juta jiwa. Jika tidak ditangani dengan baik, World Health Organization bahkan mengestimasi angka kejadian diabetes di Indonesia akan melonjak drastis menjadi 21,3 juta jiwa pada 2030(WHO, 2017), Sebanyak 90% dari total kasus diabetes merupakan diabetes tipe 2. Diabetes tipe 2 umumnya terjadi pada orang dewasa, namun beberapa tahun terakhir juga ditemukan pada anak-anak dan remaja. Hal ini berkaitan erat dengan pola diet tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik yang membuat anak memiliki berat badan berlebih atau obesitas(Kemenkes RI, 2019). Didukung hasil penelitian bahwa pola makan memiliki hubungan dengan kejadian DM pada lansia(Meilani et al., 2022), begitupun dengan penelitian lain yang menunjukan bahwa variabel pola makan memiliki pengaruh besar terhadap kejadian DM tipe II(Wijayanti et al., 2020).

Penyebab penyakit tidak menular lebih banyak dari pola dan gaya hidup yang tidak sehat hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat sehingga peningkatan penderita diabetes semakin meningkat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa pengetahuan kurang akan memberikan motivasi yang kurang(Wijaya, 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukkan pengetahuan penderita diabetes melitus sebagian besar adalah kurang, sedangkan gaya hidup pada penderita diabetes melitus sebagian besar adalah tidak sehat, dan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita diabetes mellitus(Azis et al., 2020).



Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dengan didukung oleh masyarakat yang kooperatif dan aktif dalam mengikuti setiap tahap kegiatan, sehingga tahapan demi tahapan berjalan lancar, mulai dari pemeriksaan gula darah sewaktu, pemberian informasi berupa edukasi atau penyuluhan terkait penyakit diabetes mellitus serta gizi seimbang yang awalnya masyarakat belum tau menjadi tau dengan adanya pemaparan dalam kegiatan pengabdian masyarakat sehingga didapatkan hasil bahwa warga bojong pondok terong yang menderita diabetes melitu sebanyak 26 warga (76%) serta adanya peningkatan pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi peningkatan tersebut sebesar 54% . sehingga kegiatan edukasi sangat bermanfaat apabila diberikan secara rutin dan kontinyu agar informasi yang didapatkan oleh warga dapat diterima secara menyeluruh, sehingga warga dapat mengimplementasikan informasi kesehatan yang diperoleh guna pencegahan penyakit tidak menular yang semakin meningkat salah satunya adalah diabetes melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Jika ada, ucapan terimakasih kepada pihak Universitas Nasional yang sudah mensupport dana demi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan tidak lupa kepada pihak kelurahanpondok terong atas ijin yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>

Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 105–114. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.52>

Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemendes RI. In *Health Statistics*.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–10).

- Meilani, N., Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 346–354. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.860>
- Utami, D. R. (2013). Gambaran Pola Makan Penderita Diabetes Melitus Rawat Jalan Di Puskesmas Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- WHO. (2017). The WHO STEPwise approach to chronic disease risk factor surveillance. WHO STEPS Surveillance Manual, 490.
- Wijaya, N. I. S. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi dalam Mencegah Terjadinya Komplikasi Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.3>
- Wijayanti, S. P. M., Nurbaiti, T. T., & Maqfiroch, A. F. A. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.16-21>
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 105–114. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.52>
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemendes RI. In *Health Statistics*.
- Kemendes RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kemendes RI* (pp. 1–10).
- Meilani, N., Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 346–354. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.860>
- Utami, D. R. (2013). Gambaran Pola Makan Penderita Diabetes Melitus Rawat Jalan Di Puskesmas Kotanopan Kabupaten Mandailing Natal. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- WHO. (2017). The WHO STEPwise approach to chronic disease risk factor surveillance. WHO STEPS Surveillance Manual, 490.
- Wijaya, N. I. S. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi dalam Mencegah Terjadinya Komplikasi Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.3>
- Wijayanti, S. P. M., Nurbaiti, T. T., & Maqfiroch, A. F. A. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.16-21>.