

Kepatuhan Menjalankan Diet Penderita DM Di Puskesmas Pb Selayang II Medan

Compliance with Running a Diet for DM Sufferers At the Pb Selayang II Health Center in Medan

Maria Haryanti Butar-Butar ¹, Sri Lasmawanti ²,
Afina Maharani Safriani ³, Endang Maryanti ⁴, Ismi Safirah ⁵

^{1,2,3} Dosen Prodi D3 Keperawatan

⁴ Dosen Prodi S2 Kesehatan Masyarakat

⁵ Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan

Institute Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

maria_haryanthi@yahoo.com

Article History:

Received: 30 Juni 2023

Revised: 22 Juli 2023

Accepted: 14 Agustus 2023

Keywords: Compliance, Running,
Diet, Suffering

Abstract. Indonesia is estimated to reach 16.7 billion by 2045. The purpose of the activity is to make a dedication to the community with a health promotion activity to the public with the title compliance running diabetes mellitus diet in patients with diabetes in Puskesmas PB. The method of dedication to the community is conducted by teaching health education in the form of lectures using tools such as lifts and brochures that are distributed to the society and also as a tool for care and for patients with diabetes and taking diabetes medication as well as family members who have effects from the descent of people with diabetes. The post-test score with an average of 92.68% of participants responded correctly is greater compared to the pre-test rating of 77.49%. Public knowledge in Puskesmas PB. The field has grown between 80-90% after being given approval of dietary compliance with diabetes, the food and nutritional requirements of the diabetic and healthy living for his offspring. It is necessary to carry out advanced activities related to the training of adherence to the diet consumed by the sufferers and how to manage good and correct food for patients or people with diabetes mellitus and their offspring to maintain a diet with a healthy lifestyle and can be information for other communities

Abstrak

Indonesia diperkirakan akan mencapai 16,7 miliar penduduk pada tahun 2045. Tujuan kegiatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan sebuah kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dengan judul kepatuhan menjalankan diet diabetes mellitus pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas PB. Selayang II Medan Metode pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan cara penyuluhan Pendidikan Kesehatan berupa ceramah dengan memakai alat berupa angket dan brosur yang dibagikan kepada Masyarakat dan juga sebagai alat peraga dan berupa kepada pasien yang mengidap penyakit diabetes dan memakai obat diabetes serta anggota keluarga yang mempunyai efek dampak dari keturunan pengidap penyakit diabetes. nilai post-test dengan rata-rata 92,68% peserta menjawab benar lebih besar dibandingkan dengan nilai pre-test sebesar 77,49%. Pengetahuan Masyarakat di Puskesmas PB. Selayang II Medan meningkat antara 80-90% setelah diberikan penyuluhan tentang kepatuhan menjalankan diet diabetes, makanan dan gizi yang dibutuhkan oleh pegidap penyakit diabetes dan hidup sehat bagi keturunannya. Perlunya dilakukan kegiatan lanjutan yang berkaitan dengan pelatihan kepatuhan menjalankan diet yang di konsumsi oleh penderita dan cara pengelolaan makanan yang baik dan benar bagi pasien atau pengidap penyakit diabetes mellitus dan keturunannya untuk menjaga diet dengan pola hidup sehat dan dapat menjadi informasi bagi masyarakat yang lainnya

Kata Kunci: Kepatuhan, Menjalankan, Diet, Penderita

* Maria Haryanti Butar-Butar, maria_haryanthi@yahoo.com

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus yang dikenal sebagai non communicable disease adalah salah satu penyakit yang paling sering diderita oleh masyarakat pada saat ini. Penyakit ini ditandai dengan meningkatnya Kadar glukosa dalam darah yang melebihi nilai normal disertai dengan pengeluaran glukosa melalui urine. Insidens dan prevalensi penyakit ini tidak berhenti mengalir, terutama di negara berkembang dan negara yang terlanjur memasuki budaya industrialisasi.

Diabetes mellitus adalah penyakit non-menstrual yang paling umum. Untuk mengelola komplikasi yang ada, program pemeriksaan diabetes untuk hidup sehat diperlukan. Pendidikan, terapi gizi, aktivitas fisik, dan farmasi adalah empat komponen utama dari pengobatan diabetes melitus remaja, yang dikenal sebagai kondisi yang sulit dan rumit. Penyakit-penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus, Serebrovaskuler, Geriatric, Rematik, dan Katarak dapat berkembang sebagai hasil dari aktivitas sehari-hari. Diabetes Mellitus terdaftar sebagai kekhawatiran nasional keempat untuk penyakit degeneratif dalam daftar prioritas nasional proyek penelitian. (Dewi et al., 2022)

Diabetes mellitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) sebagai akibat dari resistensi insulin, penggunaan insulin atau keduanya. Kriteria diagnosis diabetes melitus (DM) termasuk memiliki kadar glukosa darah yang berada di atas 126 mg / dl atau di atas 200 mg /dl. Pankreas menggunakan glukagon pengeluaran untuk mengubah keadaan kadar gula dalam darah, meningkatkan itu sambil mempertahankan tingkat hati pelepasan yang konsisten, dan mendistribusikan darah. Insulin juga efektif dalam mengubah glukosa darah menjadi glikogen dan menghapusnya dari jaringan (Lesmana et al., 2017).

Menurut Federasi Diabetes Internasional, ada 425 juta orang dengan diabetes di seluruh dunia pada tahun 2017 antara usia 20 dan 79. Lebih dari 79% dari Pasien tinggal di negara berkembang, dan diperkirakan oleh 2045 juta orang dengan DM bahwa jumlah ini akan meningkat menjadi 629 juta orang. Selain menjadi salah satu dari sepuluh negara paling padat penduduk di dunia, Indonesia diperkirakan akan mencapai 16,7 miliar penduduk pada tahun 2045 (Siregar & Batubara, 2022). World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari 346 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes. Jumlah ini kemungkinan akan lebih dari dua kali lipat pada tahun 2030 tanpa intervensi. Hampir 80% kematian diabetes terjadi di Negara berpenghasilan rendah dan menengah. Salah satu jenis penyakit DM yang paling banyak dialami oleh penduduk di Dunia adalah DM tipe 2 (Setyawati et al., 2020).

Data terbaru dari International Diabetes Federation tahun 2017 menunjukkan bahwa Indonesia saat ini menduduki peringkat ke-6 dunia dengan jumlah penderita diabetes terbesar, yaitu sebanyak 10,3 juta jiwa tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penderita diabetes naik menjadi 8,5 persen, dari 6,9 persen (Ismawanti et al., 2021). Diabetes mellitus dikategorikan menjadi empat tipe yaitu diabetes mellitus tipe-1, diabetes mellitus tipe-2, diabetes mellitus gestational dan diabetes mellitus tipe lain yang disebabkan oleh faktor-faktor lain. Diabetes mellitus tipe-2 adalah jenis yang paling umum dari diabetes mellitus. Diabetes tipe-2 ditandai dengan cacat progresif dari fungsi sel- β pankreas yang menyebabkan tubuh kita tidak dapat memproduksi insulin dengan baik. Diabetes mellitus tipe-2 terjadi ketika tubuh tidak lagi dapat memproduksi insulin yang cukup untuk mengimbangi terganggunya kemampuan untuk memproduksi insulin. Pada diabetes mellitus tipe-2 tubuh kita baik menolak efek dari insulin atau tidak memproduksi insulin yang cukup untuk mempertahankan tingkat glukosa yang normal (Bistara & Kartini, 2018).

Kepatuhan dalam menjalankan diet dapat sangat sulit dilakukan dan membutuhkan faktor-faktor yang mendukung agar kepatuhan dapat berhasil. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam diet adalah dukungan keluarga, pengetahuan, pendapatan serta konseling gizi. Kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus sangat berperan penting untuk menstabilkan kadar glukosa darah, sedangkan kepatuhan itu sendiri merupakan suatu hal yang penting untuk dapat mengembangkan rutinitas (kebiasaan) yang dapat membantu penderita dalam mengikuti jadwal diet. Pasien yang tidak patuh dalam menjalankan terapi diet menyebabkan kadar gula yang tidak terkendali (Kartini et al., 2018).

Ahli gizi diharapkan lebih proaktif pada saat memberikan konsultasi, tidak hanya memberikan konsultasi mengenai pengaturan makan pasien DM tetapi juga memberikan motivasi pada pasien untuk terus melaksanakan diet serta mengedukasi keluarga untuk selalu mendukung jalannya pelaksanaan diet DM bagi pasien (Isnaeni et al., 2018). Didapatkan dari total 40 responden, sebagian besar pengetahuan responden adalah baik sebanyak 24 responden (60%) dan sisanya kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 responden (40%). Hal ini terlihat dari kemampuan mayoritas responden dalam menjawab benar pertanyaan tentang diet DM. Responden yang berpengetahuan baik adalah responden yang berpendidikan menengah atas yang termasuk ke dalam kelompok pendidikan tinggi. Sehingga responden yang berpendidikan tinggi memiliki kemampuan dalam menyerap informasi lebih cepat dan menggali informasi tentang pola diet DM tipe-2.

Berdasarkan data tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan sebuah kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dengan judul kepatuhan menjalankan diet diabetes mellitus pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas PB. Selayang II Medan.

METODOLOGI

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan lembar kuesioner sebagai instrument untuk mengetahui pengalaman pasien yang mengalami penyakit diabetes mellitus dengan memakai obat diabetes dan untuk orang yang mempunyai keluarga yang mengidap penyakit diabetes, untuk mengenai peran modernitas dalam pengaruh gaya hidup dan makanan yang dimakan sehari-hari oleh pengidap dan keturunan diabetes mellitus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner yang dibagikan kepada responden, kemudian dianalisis. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui kepatuhan dalam menjalankan diet penderita DM di Puskesmas PB. Selayang II Medan.

Metode pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan cara penyuluhan Pendidikan Kesehatan berupa ceramah dengan memakai alat berupa angket dan brosur yang dibagikan kepada Masyarakat dan juga sebagai alat peraga dan berupa kepada pasien yang mengidap penyakit diabetes dan memakai obat diabetes serta anggota keluarga yang mempunyai efek dampak dari keturunan pengidap penyakit diabetes.

Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan penerapan IPTEKS yang meliputi kegiatan pengembangan, penyebarluasan, dan pembudayaan IPTEKS. Hakikat pengabdian kepada masyarakat adalah menyampaikan darma pendidikan dan penelitian kepada masyarakat secara utuh kepada masyarakat. Pengabdian Masyarakat adalah proyek IPTEKS tertentu yang melibatkan pengembangan, implementasi, dan pemeliharaan IPTEKS oleh karena itu, Pengabdian Kepada Masyarakat adalah sebuah proyek IPTEKS yang mencakup pengembangan dan pemantauan IPTEKS. Menyampaikan darma pendidikan dan penelitian kepada masyarakat secara utuh adalah hakikat pengabdian kepada masyarakat.

PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan di Puskesmas PB Selayang II Medan



Gambar 1. Puskesmas PB. Selayang II Medan

Dalam pembahasan ini dimulai dari Langkah – Langkah kegiatan yang akan dilakukan pada saat akan dilakukan pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Langkah Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat di Puskesmas PB Selayang

Kegiatan Pokok	Rincian Kegiatan	Tolak Ukur	Metode/Teknik
Pendataan warga Masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skrining warga 2. Undang kader untuk hadir kegiatan pengabdian Masyarakat dan penyuluhan kesehatan 	<ol style="list-style-type: none"> a. Jumlah Masyarakat b. Data kader dan undangan c. Kontrak waktu dan tempat dengan kader sebelum kegiatan d. Mempersiapkan <i>pre planning</i> 1 hari sebelumnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendataan ke puskesmas dan RW setempat 2. Menyebarkan undangan tertulis kepada kader

<p>Pembukaan pelaksanaan</p>	<p>Pemeriksaan cek kesehatan berupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan pre planning • Waktu pelaksanaan dan penyuluhan dengan waktu yang telah disepakati dan ditetapkan • Tempat dan perlengkapan acara telah dipersiapkan • Materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan telah dipersiapkan • Panitia terbentuk • Surat undangan telah dibuat <p>2. Evaluasi proses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah peserta sesuai data jumlah pelatihan kader posyandu Masyarakat • Peserta aktif ikuti acara • Media dan alat bantu dapat digunakan secara efektif 	<p>1. Evaluasi struktur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan pre planning • Waktu pelaksanaan penyuluhan kesehatan Tempat dan perlengkapan acara telah dipersiapkan • Materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan • Panitia terbentuk • Surat undangan telah dibuat <p>2. Evaluasi proses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah peserta • Peserta aktif ikuti acara • Media dan alat bantu dapat digunakan secara efektif • Acara dapat berjalan sesuai rencana <p>3. Evaluasi hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75% jumlah yang hadir dalam kegiatan • 75% jumlah Masyarakat mampu memahami materi penyuluhan yang diberikan • 90% peserta tidak tinggalkan tempat sebelum acara selesai. • 90 % peserta aktif ikuti penyuluhan kesehatan 	<p>1. Ceramah</p> <p>2. Diskusi</p> <p>3. Demonstrasi</p> <p>4. Tanya jawab</p>
------------------------------	--	---	---

JADWAL PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan kegiatan pelatihan dan penyuluhan kepatuhan menjalankan diet penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas PB. Selayang II Medan

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan

No	Kegiatan	Penanggung Jawab	Pelaku	Waktu
1	Pembukaan	Sie Acara	Tim pengabmas	5 menit
2.	Pra kegiatan, dengan melakukan pre test	Sie Acara	Tim pengabmas	10 menit
3.	Pengukuran TD, Gula Darah sewaktu	Sie Acara	Tim Pengabmas	30 menit
4.	Pendidikan kesehatan	Sie Ilmiah	Maria	45 menit
5.	Post test kegiatan	Sie Acara	Tim pengabmas	10 menit
6.	Diskusi	Sie Ilmiah	Maria	20 menit
7.	Penutup	Sie Acara	Tim Pengabmas	10 menit



Tabel Alur Kegiatan PEMAS

Tabel 3. Kegiatan PEMAS

No	Kegiatan	Minggu			
		I	II	III	IV
PERSIAPAN					
1	Melakukan pembuatan proposal tentang kegiatan				
2	Meminta ijin untuk melakukan promosi Kesehatan di Puskesmas PB. Selayang II Medan				
3	Melakukan pendataan jumlah responden dengan pasien DM dan berdampak DM				
4	Memberitahukan tentang jadwal kegiatan yang dilakukan				
5	Melakukan survey awal				
6	Penyusunan Proposal Pengabmas lengkap				
7	Reviewer Proposal Pengabmas				
8	Sosialisasi kegiatan dengan mitra kerjasama dan pihak terkait (kelurahan, puskesmas, Ka. RW, warga)				
9	Persiapan administrasi & Persiapan Perlengkapan sarana dan prasaranapengabmas				
10	Pelaksanaan Skrining terhadap pasien DM				
11	Undangan jadwal dilakukan promosi kesehatan				
12	Pelaksanaan kegiatan promosi Kesehatan masyarakat dan penyuluhan kesehatan Masyarakat				
13	Penyusunan laporan akhir				
14	Reviewer laporan akhir				

Tabel 2. Pre dan Post Pengetahuan Masyarakat tentang kepatuhan menjalankan diet penderita DM di Puskesmas PB. Selayang II Medan

Pengetahuan	Mean	Minimum	Maximum	Standart Deviasi
Pre Test	52.6	40	70	8.20
Post Test	73.4	70	100	8.78

Hasil dari kegiatan penyuluhan Kesehatan yang ditemukan sebelum dilakukannya penyuluhan kegiatan pengabdian Masyarakat, dimana Masyarakat tidak mengetahui tentang pelatihan dan penyuluhan kepatuhan menjalankan diet penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas PB. Selayang II Medan, Masyarakat juga tidak mengetahui bagaimana cara pemunihan gizi walaupun melakukan diet, bagi Masyarakat, diet adalah mengurangi makan, mengurangi makanan, Masyarakat tidak mengerti diet sebenarnya adalah, mengurangi porsi makan namun gizi makanan tetap sesuai dengan kebutuhan tubuh, jangan sampai tubuh kekurangan vitamin dan protein untuk menuju hidup sehat.

Dimana nilai post-test dengan rata-rata 92,68% peserta menjawab benar lebih besar dibandingkan dengan nilai pre-test sebesar 77,49%. Pengetahuan Masyarakat di Puskesmas PB. Selayang II Medan meningkat antara 80-90% setelah diberikan penyuluhan tentang kepatuhan menjalankan diet diabetes, makanan dan gizi yang dibutuhkan oleh pegidap penyakit diabetes dan hidup sehat bagi keturunannya. Penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi membuat masyarakat menjadi paham tentang bagaimana mematuhi diet diabetes dan hidup sehat serta manfaatnya bagi kesehatan (Susilowati dan Asnamawati, 2018).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi berupa penyuluhan Kesehatan kepatuhan menjalankan diet penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas PB. Selayang II Medan didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Pengetahuan masyarakat tentang pentingnya Kesehatan sehingga Masyarakat yang mengidap penyakit diabetes mellitus dan keturunannya dapat melakukan kepatuhan menjalankan diet penderita DM dan pengetahuan Masyarakat mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan atau pemberian materi, sehingga masyarakat mengetahui hidup sehat dan kepatuhan menjalankan diet penderita diabetes mellitus.
- b. Masyarakat yang terlibat sebagai peserta penyuluhan, bersedia dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang diselenggarakan di Puskesmas PB. Selayang II Medan dalam menjalankan diet penderita DM, Masyarakat juga harus tahu pengelolaan makanan dan diet yang konsumsi oleh penderita diabetes mellitus.
- c. Perlunya dilakukan kegiatan lanjutan yang berkaitan dengan pelatihan kepatuhan menjalankan diet yang di konsumsi oleh penderita dan cara pengelolaan makanan yang baik dan benar bagi pasien atau pengidap penyakit diabetes mellitus dan keturunannya untuk menjaga diet dengan pola hidup sehat dan dapat menjadi informasi bagi masyarakat yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 23–28.
- Dewi, N. W. S. S., Kusumayanti, G. A. D., & Juniarsana, I. W. (2022). STUDI LITERATUR HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DIET DIABETES DAN KEPATUHAN DIET PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 11(4), 195–201.
- Ismawanti, Z., Nurzihan, N. C., & Prastiwi, N. (2021). Demonstrasi pengenalan variasi menu diet diabetes mellitus bagi penderita diabetes mellitus tipe 2. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 56–62.
- Isnaeni, F. N., Risti, K. N., Mayawati, H., & Arsy, M. K. (2018). Tingkat pendidikan, pengetahuan gizi dan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus (DM) rawat jalan di RSUD Karanganyar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 1(2), 40–45.

- Kartini, T. D., Amir, A., & Sabir, M. (2018). Kepatuhan Diet Pasien DM berdasarkan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga di Wilayah Puskesmas Sudiang Raya. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 55–63.
- Lesmana, R., Goenawan, H., & Abdulah, R. (2017). *Fisiologi dasar untuk mahasiswa farmasi, keperawatan dan kebidanan*. Deepublish.
- Setyawati, A. D., Padila, P., & Andri, J. (2020). Obesity and Heredity for Diabetes Mellitus among Elderly. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(1), 26–31.
- Siregar, R. I., & Batubara, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. *MAHESA: Malabayati Health Student Journal*, 2(4), 730–742.