

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PASIEN DIABETES MELLITUS TERHADAP POLA MAKAN MELALUI EDUKASI GIZI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI

Arwin Muhlishoh^{1*}, Ratika Marchelaona², Zuhria Ismawanti³

^{1,3}Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Kusuma Husada

²Program Studi Sarjana keperawatan Universitas Kusuma Husada

Email Korespondensi: arwin.muhsloh@yahoo.com

ABSTRAK

Tatalaksana penyakit diabetes terdiri atas empat macam yaitu, edukasi, MNT (medical nutrition therapy) atau pengaturan makanan, latihan jasmani, dan intervensi farmakologis. pengetahuan, sikap, keyakinan serta kepercayaan terhadap penyakit diabetes mellitus menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang tidak patuh terhadap diet diabetes mellitus. Edukasi merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan diabetes. Akan tetapi, edukasi mengenai diet DM di wilayah puskesmas Gambirsari belum aktif dan efektif. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap penderita diabetes mellitus yang berada di wilayah kerja Gambirsari terhadap pola makan yang sehat, sehingga dapat membantu terapi yang sedang dijalani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di puskesmas Gambirsari dengan sasaran penderita diabetes mellitus menggunakan metode edukasi gizi menggunakan video yang dapat dilihat melalui youtube. Perubahan tingkat pengetahuan dan sikap peserta dievaluasi dengan menggunakan pre-test dan post-test. Edukasi gizi diikuti oleh 35 orang responden dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Pelaksanaan upaya peningkatan pengetahuan dan sikap pasien diabetes mellitus terhadap pola makan melalui edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap responden sebanyak 20%. Sehingga diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali agar penderita Diabetes Mellitus dapat menerapkan diet yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, edukasi, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

The management of diabetes consists of four types, namely, education, MNT (medical nutrition therapy) or food-management, physical exercise, and pharmacological interventions. Knowledge, attitudes, beliefs, and beliefs about diabetes Mellitus become one of the factors that influence a person to not adhere to the diabetes mellitus diet. Education is the main basis for diabetes treatment and prevention. However, education regarding the DM diet in the Puskesmas Gambirsari area has not been active and effective. This community service aims to increase the knowledge and attitudes of diabetes mellitus sufferers who are in the Puskesmas Gambirsari work area towards a healthy diet so that they can help with the ongoing therapy. This community service activity is carried out at

the Puskesmas Gambirsari with the target of diabetes mellitus sufferers using the nutritional education method using videos that can be viewed on YouTube. Changes in the level of knowledge and attitudes of participants in evaluation using pre-test and post-test. The nutrition education was attended by 35 respondents, the majority of whom were female. Implementing efforts to increase knowledge and attitudes of diabetes mellitus patients towards diet through nutrition education can increase respondents' knowledge and attitudes by as much as 20%. So it is hoped that similar activities can be carried out again so that people with Diabetes Mellitus can apply the right diet in their daily lives.

Keywords: Diabetes mellitus, education, knowledge, attitude

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Menurut laporan WHO, Indonesia menempati urutan keempat terbesar dari jumlah penderita diabetes melitus dengan prevalensi 8,6% dari total penduduk (Perkeni, 2011).

Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita DM sebesar 2,0% dibandingkan tahun 2013. Berdasarkan profil kesehatan kota Surakarta tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah kasus DM meningkat dari awalnya 13.902 kasus pada tahun 2017, menjadi 16.852 kasus pada tahun 2018. Sedangkan penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari pada tahun 2018 mencapai 399 orang (Dinas Kesehatan Surakarta, 2019).

Menurut American Diabetes Association (ADA) terdapat empat macam DM yaitu, diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes kehamilan, dan diabetes spesifik yang disebabkan penyakit lain (ADA, 2015). Diabetes tipe 2 merupakan jenis yang paling sering didapatkan. Sekitar 90-95% penderita diabetes mengalami diabetes tipe 2.

Tatalaksana penyakit diabetes terdiri atas empat macam yaitu, edukasi, MNT (medical nutrition therapy) atau pengaturan makanan, latihan jasmani, dan intervensi farmakologis. Pada penyandang diabetes perlu ditekankan keteraturan makan dalam hal jadwal makan, jenis, dan jumlah makanan, terutama pada mereka yang menggunakan obat penurun gula darah atau insulin (Perkeni, 2011). Kurangnya pengetahuan, sikap, keyakinan serta kepercayaan terhadap penyakit diabetes mellitus menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang tidak patuh terhadap diet diabetes mellitus (Firma, 2014). Adapun cara untuk mencegah ketidakpatuhan diet diabetes mellitus yaitu dengan memberikan informasi tentang diet diabetes mellitus pada pasien, keluarga, serta merubah keyakinan dan kepercayaan terhadap diet diabetes mellitus, kemudian memberikan penyuluhan pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan pasien dan membatasi makanan yang memiliki kadar gula tinggi (Pratama, 2016).

Selain itu, penderita diabetes dianjurkan untuk mengatur gula darah dengan menghitung karbohidrat (carbohydrate counting) sesuai dengan kebutuhan tubuh. Indeks glikemik (IG) adalah pengukuran respon glikemik akibat konsumsi karbohidrat dalam jumlah tertentu (Jenkins, et al., 2012). Makanan dengan IG rendah (<55) dapat membantu menjaga kadar gula darah serta memberi rasa kenyang lebih lama (Niwano, et al., 2009) sehingga nafsu makan

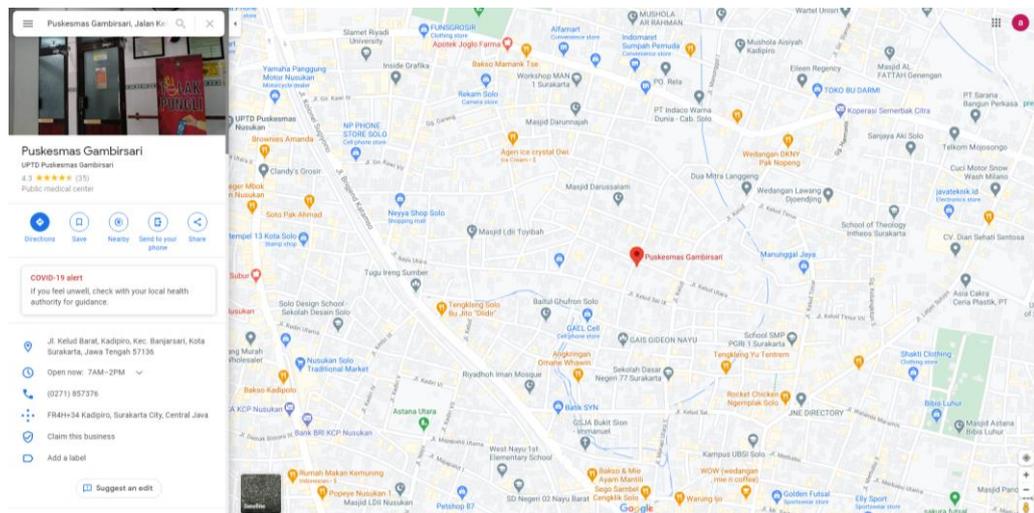
terkendali. Diet lain yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes adalah diet tinggi serat. Serat bermanfaat untuk memberikan rasa kenyang yang lama dan menurunkan konsumsi makanan, sehingga pada penderita diabetes akan merasakan bahwa emotional eating akan teratasi (Clark & Slavin, 2013).

Edukasi merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan diabetes. Penyuluhan dan konseling gizi adalah suatu kegiatan edukasi yang penting dilakukan oleh ahli gizi dan ditujukan bagi pasien rawat jalan dan rawat inap (Kemenkes, 2014). Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah video berisi diet untuk pasien diabetes berupa diet tinggi serat dan indeks glikemik rendah. Materi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pasien DM untuk memilih bahan makanan dengan tepat. Video dipilih karena dianggap sebagai media yang efektif untuk memberikan informasi dan mudah dipahami karena terdapat ilustrasi gambar dan tulisan yang menarik.

Berdasarkan kenyataan diatas, maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan yaitu edukasi gizi pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Gambirsari, sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pola makan yang diharapkan dapat mendukung program puskesmas dalam memberikan terapi pada penderita diabetes mellitus di wilayah tersebut.

2. MASALAH

Alasan kenapa kami memilih tempat kegiatan di Puskesmas Gambirsari adalah hasil wawancara dengan ahli gizi puskesmas diketahui bahwa edukasi mengenai diet DM belum aktif dan efektif dilaksanakan, yang terlihat dari hasil skrining awal menunjukkan bahwa pola makan pada sebagian besar penderita DM yang berada diwilayah kerja Puskesmas Gambirsari tidak sesuai dengan kaidah diet DM dan mengandung komposisi gula dan indeks glikemik yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan jumlah ahli gizi yang ada dipuskesmas hanya satu orang.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan dimulai dari penyusunan satuan acara pendidikan kesehatan, penyusunan materi yang akan disampaikan dalam video dan pembuatan video. Pembuatan video dimulai pada tanggal 16 - 17 Juli 2020, kemudian pada tanggal 20 Juli 2020 dilakukan pengecekan dan penguploadan di youtube.

b. Tahap Pelaksanaan

Acara pengabdian masyarakat diawali dengan pemberian link zoom meeting kepada ahli gizi puskesmas yang selanjutnya mengarahkan pasien untuk membuka link tersebut. Dilanjutkan dengan penyampaian video dan diskusi tentang diet Diabetes Mellitus.

c. Evaluasi

i. Struktur

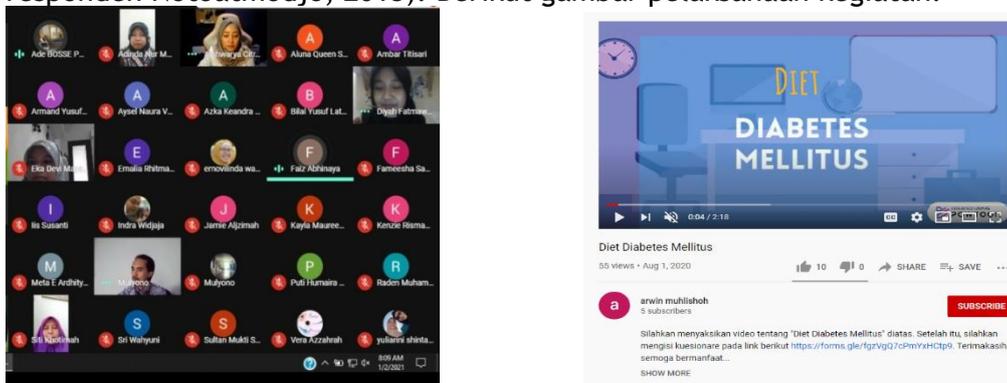
Peserta yang hadir dalam kegiatan sebanyak 35 orang. Akun dan password zoom meeting telah diberikan oleh ahli gizi kepada peserta sesuai dengan yang di rencanakan. Materi yang disampaikan dalam video telah menggunakan bahasa yang mudah difahami. Selain itu, dalam sesi diskusi bahasa yang digunakan komunikatif. Sehingga para peserta dapat memahami materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

ii. Proses

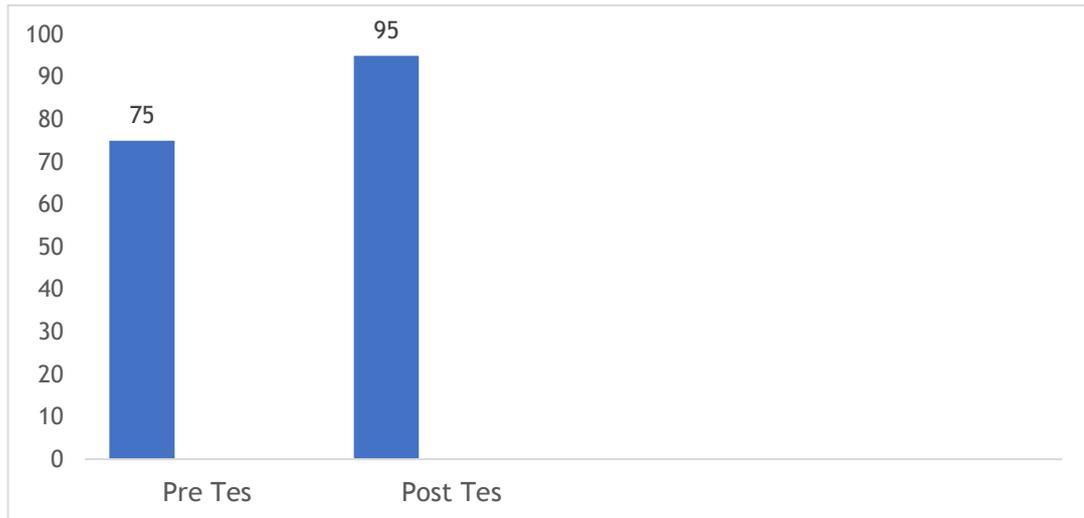
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada pukul 08.00 - 10.00 WIB. Sesuai jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tatalaksana penyakit diabetes terdiri atas empat macam yaitu, edukasi, MNT (medical nutrition therapy) atau pengaturan makanan, latihan jasmani, dan intervensi farmakologis. Menurut Kemenkes (2014), edukasi merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan diabetes. Edukasi kesehatan merupakan semua kegiatan yang dilakukan untuk memberikan dan/atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pada individu, kelompok ataupun masyarakat agar dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. (Notoatmodjo, 2012). Video adalah alat bantu edukasi kesehatan yang memiliki tujuan untuk menyampaikan pesan kesehatan dengan cara menstimulasi indra pendengaran dan penglihatan. Adanya informasi dengan model gerak dapat meningkatkan keinginan responden untuk memperhatikan informasi apasaja yang tersaji dalam tanyangan video tersebut. Informasi yang ada dalam video kemudian diperjelas dengan penjelasan yang dapat meningkatkan pengetahuan responden Notoatmodjo, 2013). Berikut gambar pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2.2 Kegiatan Edukasi Gizi



Gambar 2.2 Perbedaan Hasil Pre Tes dan Pos Tes Responden

Pada Gambar 2.3 dapat dilihat bahwa hasil pretest menunjukkan bahwa pengetahuan responden cukup, dan menjadi meningkat menjadi baik setelah menonton video edukasi dan dilakukan posttest. Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi pada semua responden. Hal ini sejalan dengan Permatasari et al. (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan video dalam proses pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap responden setelah membandingkan hasil pre-tes dan post tes. Oleh karena itu, hal tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan melalui video edukasi dapat diterima dengan baik. Peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi adanya media pembelajaran yaitu video yang memudahkan responden dalam mengingat dan mempersepsikan materi yang diberikan. Adanya media video membantu responden untuk lebih memahami informasi yang ingin disampaikan melalui isi video sehingga mampu menciptakan pemahaman yang lebih baik bagi responden. Selain itu pengalaman responden saat ke pelayanan kesehatan juga mempengaruhi peningkatan pengetahuan responden, tidak hanya itu hampir setengah dari responden berpendidikan SMA dan sebagian kecil dari responden berpendidikan SMK, karena semakin tinggi pendidikannya maka semakin mudah pula responden menerima pengetahuan.

Sikap merupakan sebagai respon, hal ini didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang pada akhirnya akan memberikan kesimpulan berupa nilai terhadap stimulus dalam bentuk baik atau buruk - positif atau negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka yang kemudian mengkristal atau tidak sebagai potensi reaksi terhadap obyek. Dengan demikian, sikap merupakan aspek perilaku yang dinamis, bisa berubah, dibentuk atau dipengaruhi. Kondisi lingkungan dan situasi disuatu saat dan disuatu tempat tidak disangsikan berpengaruh terhadap pernyataan sikap seseorang (Yayat Suharyat, 2009). Berdasarkan hasil pretest dan posttest edukasi dengan media video bahwa hasil intepretasi sikap menunjukkan mengalami perubahan namun peningkatan frekuensi responden yang memiliki sikap mendukung setelah edukasi hanya sedikit yaitu 3 responden dan sikap responden yang tidak mendukung setelah edukasi mengalami penurunan dengan frekuensi 3 responden. Sehingga hasil analisis statistik sikap didapatkan bahwa tidak ada pengaruh edukasi dengan media video terhadap sikap responden. Tidak adanya pengaruh edukasi dimungkinkan karena frekuensi pemberian edukasi hanya sekali saat itu saja, sehingga belum bisa mempengaruhi sikap responden

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi gizi melalui pemberian video edukasi diet Diabetes Mellitus pada pasien DM mendapatkan response yang baik oleh responden. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap pola makan tinggi serat dan rendah indeks glikemik sebesar 20% yang terlihat dari hasil pengamatan setelah dan sebelum melihat video edukasi melalui pre tes dan post tes.

6. AFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (ADA). (2015). Classification and diagnosis of diabetes. *Diabetes Care*, 38(Suppl. 1):S8-S16.
- Clark, MJ. & Slavin, JL. (2013). The effect of fiber on satiety and food intake: a systematic review. *J Am Coll Nutr*, 32(3):200-11.
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2019. Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018. Surakarta: Dinas Kesehatan Kota Surakarta
- Jenkins, DJA., Kendall, CWC., Augustin, LSA., Franceschi, S., Hamidi, M., Marchie, A., et al. (2012). Glycemic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutr*. 76(1):266S-273S.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Buku Modul Akademi Gizi Pedoman Konseling Gizi. Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat.
- _____. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Niwano, Y., Adachi, T., Kashimura, J., Sakata, T., Sasaki, H., Sekine, K., et al. (2009). Is glycemic index of food a feasible predictor of appetite, hunger, and satiety?. *J Nutr Sci Vitaminol*, 55(3):201-7.
- Perkeni. (2011). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2011 (Ed. keempat). Jakarta: PB. PERKENI.
- Permatasari, O., Muhlshoh, A., & Ardy, H. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Peran Antioksidan Bagi Kesehatan Di Lingkungan Dusun Wonorejo Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 3(2), 460-466.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia. (2019). Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Pratama, P.A. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pasien Tentang Pengelolaan Diet Diabetes Mellitus Di Puskesmas Boyolali I. *Jurnal. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*