

Pendidikan Kesehatan Pengaturan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Di RSUD R Syamsudin, SH

Yeni Yulianti¹, R. Bayu Kusumah² Putik³, Firdha Rizki⁴, Siti Jubaedah⁵, Aishwarya Zahra⁶, Ani Kurniasari⁷, Dian Puspita⁸

¹⁻⁷ Prodi Diploma III Keperawatan STIKES Sukabumi

⁸ RSUD R. Syamsudin, SH, Kota Sukabumi

Article Information

Received: 01 June 2023

Revised: 10 June 2023

Available online: June 2023

Keywords

Diabetes Melitus, Pendidikan Kesehatan, Pengaturan Diet

Correspondence

Phone: (+62) 085860990788

E-mail: yenyulianti616@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula (glukosa) darah. Diabetes Melitus sangat mungkin untuk dicegah, dengan menghindari segala sesuatu yang dapat menjadi pencetus serangan. Utamanya yaitu mencegah kondisi tingginya kadar gula darah melebihi batas normal yang direkomendasikan. Salah satu caranya untuk menstabilkan kadar gula darah bisa dengan pengaturan diet. Penyebab terjadinya diabetes melitus biasanya karena makan yang berlebihan sehingga menyebabkan gula dan lemak dalam tubuh menumpuk secara berlebihan. Perilaku masyarakat di zaman modernisasi ini mengubah kebiasaan seseorang terutama didalam mengatur pola makan, contohnya seperti memakan makanan yang dapat menimbulkan penyakit seperti makanan siap saji, instan, dan junk food. Diabetes Melitus dapat menyerang semua usia. Penyakit diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dicegah.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien DM dalam pengaturan Diet. Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang HMM Muraz RSUD R Syamsudin, SH dari pukul 09 – 11.00. Selain memberikan penyuluhan pada kegiatan ini peserta juga diberikan contoh makanan yang aman dikonsumsi bagi penderita DM. Kegiatan ini dihadiri peserta sebanyak 11 orang dengan pemberi materi penyuluhan dilakukan oleh TIM Dosen&Mahasiswa Prodi D III Keperawatan STIKESMI, serta perawat RSUD R Syamsudin, SH. Diharapkan dari kegiatan ini bisa menurunkan angka komplikasi akibat peningkatan kadar glukosa darah pada penderita DM.

PENDAHULUAN

Perilaku masyarakat di zaman modernisasi ini mengubah kebiasaan seseorang terutama didalam mengatur pola makan, contohnya seperti mengkonsumsi makanan yang dapat menimbulkan penyakit seperti Diabetes Melitus (DM) seperti makanan siap saji, instan, dan *junk food*. Diabetes Melitus dapat menyerang semua usia. Penyakit diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dicegah.

Penyebab terjadinya diabetes melitus biasanya karena makan yang berlebihan sehingga menyebabkan gula dan lemak dalam tubuh menumpuk secara berlebihan. Selain itu, pada saat tubuh melakukan aktifitas maka sejumlah gula akan dibakar untuk dijadikan energi sehingga jumlah gula dalam tubuh akan berkurang, dan dengan demikian kebutuhan akan hormon insulin juga berkurang.

Dampak dari Diabetes Melitus jika tidak cepat ditangani dapat mempengaruhi fungsi ginjal sehingga menyebabkan gagal ginjal, menyebabkan gangguan jantung, dan gangguan penglihatan, dan bila tidak segera di tangani akan berdampak bagi sosial, penderita DM menjadi menarik diri dari masyarakat karena penyakitnya tersebut dan penderita juga akan menjadi malu dan sosialisasinya akan terhambat karena penyakitnya tersebut (Portal kesehatan, 2015).

Prevalensi Diabetes Melitus (DM) meningkat dari 6,9 % pada tahun 2017 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Dari 33 Provinsi sebanyak 31 Provinsi menunjukkan kenaikan yang cukup signifikan. Provinsi Jawa Barat masuk kedalam urutan 10 besar kasus tertinggi penyakit Diabetes Melitus di Indonesia (RISKESDA, 2018). Kota Sukabumi merupakan salah satu kota di Jawa Barat yang juga memiliki masalah dengan angka kejadian DM. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Sukabumi Pada Tahun 2021 terdapat sebanyak 16.086 kasus kunjungan pasien DM.

Diabetes Melitus dapat menimbulkan banyak komplikasi terutama pada mata, syaraf, pembuluh darah, ginjal, dan jantung yang sering dialami oleh masyarakat (Sirait et al, 2015). Penderita DM dengan rentang waktu yang lama dapat menyebabkan komplikasi berat salah satunya penyakit stroke, luka yang sulit sembuh dimana bisa berlanjut menjadi luka gangren,

gagal ginjal ataupun penyakit kardiovaskular. Kondisi ini berdampak terhadap kualitas hidup pasien DM. Penyakit dan perawatan yang diderita oleh klien DM bisa mempengaruhi Kesehatan fungsional, psikologis serta social dan kesejahteraan dari pasien DM (Angraini et al, 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan pada salah satu Rumah Sakit yang ada di Kota Sukabumi yaitu RSUD R Syamsudin, SH Kota Sukabumi data Pasien DM yang disertai dengan komplikasi yaitu adanya luka pada periode Januari - April 2022 sekitar 48 pasien.

STIKES Sukabumi salah satu lembaga Pendidikan yang berkomitmen terhadap pembinaan kesehatan salah satunya pada pasien DM agar kadar glukosa darahnya bisa stabil. Hal ini menarik perhatian kami dari TIM Dosen dan Mahasiswa Prodi D III Keperawatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi Pengaturan Diet Pada Pasien DM yang dirawat baik diruang penyakit dalam ataupun ruang perawatan bedah yang saat ini menjalani perawatan di RSUD R Syamsudin, SH dengan bekerja sama dengan Pihak Diklat RSUD R Syamsudin, SH sehingga tidak terjadinya komplikasi lanjutan dari penyakit DM yang diakibatkan peningkatan kadar glukosa darah.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan ceramah, diskusi dan pemberian sampel makanan yang aman dikonsumsi pasien Diabetes Melitus yang saat ini sedang dirawat di Gedung HMM. Ruang Perawatan Penyakit Dalam di RSUD R. Syamsudin SH sehingga pada saat nanti pasien pulang ke rumah mampu untuk mengontrol kadar gula darah dengan cara melakukan pengaturan diet makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Pendidikan Kesehatan Pengaturan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus terlaksana atas kolaborasi dari Dosen&Mahasiswa Prodi D III Keperawatan dengan Diklat RS R Syamsudin, SH Kota Sukabumi.

Gambar 1
Anggota Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2
Pelaksanaan Kegiatan



Data hasil yang di dapatkan jumlah total 15 peserta yang direncanakan dilibatkan sebagai peserta yang akan diberikan Pendidikan Kesehatan Pengaturan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus, pada saat pelaksanaan terdapat 11 pasien. Sebanyak 5 pasien tidak ikut penyuluhan langsung karena kondisinya tidak memungkinkan sehingga diwakilkan pada anggota keluarga. Sebanyak 3 pasien sudah dijadualkan akan pulang, tetapi diminta untuk menyimak dulu penyuluhan Kesehatan.

Pada saat kegiatan dilaksanakan hampir Sebagian besar peserta antusias. Rata-rata banyak bertanya mengenai makanan apa saja

yang aman dikonsumsi oleh orang dengan diabetes melitus dan bertanya kenapa nasi harus dikurangi porsinya.

Menurut (Fransisca (2012), Diabetes Melitus sangat mungkin untuk dicegah, dengan menghindari segala sesuatu yang dapat menjadi pencetus serangan. Utamanya yaitu mencegah kondisi tingginya kadar gula darah melebihi batas normal yang direkomendasikan. Salah satu caranya untuk menstabilkan kadar gula darah bisa dengan pengaturan diet. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Majid et al., (2019) pola makan yang manis, berlemak dan asin berhubungan signifikan dengan kadar gula darah pasien diabetes. Oleh karena itu responden disarankan untuk bisa mengatur pola makan dan ketepatan waktu makan agar gula darah lebih terkontrol.

Menurut Almatsier (2017) tujuan diet Diabetes Mellitus tipe II adalah membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik dengan cara mempertahankan kadar glukosa darah supaya mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin, mencapai dan mempertahankan kadar lipida serum normal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Bistara (2018) dengan menerapkan pola makan 3J didapatkan hasil $p=0,000$ dengan $<0,5$ yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara pola makan dan kadar gula darah. Pola makan merupakan cara dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksdu untuk mempertahankan Kesehatan, status gizi serta membantu atau mencegah suatu penyakit terutama diabetes melitus. Pola makan penderita diabetes melitus harus di pahami oleh penderita dalam pengaturan pola makan sehari-hari dengan jadwal 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Bistara (2018) menyebutkan bahwa Sebagian responden mengalami hiperglikemi (45%) hal ini disebabkan karena Sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gula sehingga akan memicu terjadinya diabetes melitus. Modifikasi diet dapat dilakukan dengan menghindari asupan kalori yang berlebihan dan diet tinggi lemak dengan mengkonsumsi karbohidrat kompleks, buah, dan sayur-sayuran (Nur Sam, 2017).

Modifikasi gaya hidup merupakan salah satu bentuk pencegahan diabetes. Mengubah gaya hidup sangat penting bagi pencegahan diabetes seperti pengaturan diet. Menurut Parnet et al., 2018 Diet diabetes mellitus tipe II adalah diet yang diberikan kepada penyandang diabetes mellitus tipe II, dengan tujuan membantu memperbaiki kebiasaan makan untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik dengan cara menyeimbangkan asupan makanan dengan obat penurun glukosa oral ataupun insulin dan aktivitas fisik untuk mencapai kadar gula darah normal, mencapai dan mempertahankan kadar lipida dalam normal. Diet adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi orang secara teratur setiap hari. Diet dapat juga berarti jumlah dan jenis makanan yang dibutuhkan dalam situasi tertentu, seperti menurunkan berat badan atau menaikkan berat badan. Diet yang dilakukan sangat tergantung pada usia, berat badan, kondisi kesehatan, suasana, dan banyaknya kegiatan yang dilakukan sehari-hari (Parnet et al., 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Pendidikan Kesehatan Pengaturan Diet Pada Pasien DM merupakan satu upaya dalam memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman pasien DM yang saat ini sedang menjalani perawatan di RSUD R Syamsudin, SH Diharapkan dari kegiatan ini bisa menurunkan angka komplikasi akibat peningkatan kadar glukosa darah sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien DM. Penyuluhan ini sebagai bentuk perwujudan dari kegiatan tridharma berupa pengabdian kepada masyarakat dalam upaya promotive dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- Almatsier S. 2017. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Perpustakaan Digital
- Cynthia V BR T. 2021. Gambaran Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus.
- Dayan Hisni, R. W. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Limo Depok. jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan nasional, Volume 40 No 57. From

<http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/view/429>

- Syaputri A. 2017. Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Tentang Pola Diet Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, InfoDATIn (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2020. ISNN. 2442-7659.
- Kesehatan, K. (2020). Riset Kesehatan Dasar. Retrieved from Depkes: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%2013.Pdf>
- Mahmudiono, S. W. (2018). Self-efficacy in physical activity and glycemic control among older adults with diabetes in Jagir Subdistrict, Surabaya, Indonesia. Heliyon. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e07578
- Md. Abdul Majid, M. A. (2019). Association between dietary habit and diabetic risk profiles among diagnosed Type-2 diabetic patients in a selected area of Bangladesh. doi:10.1016/j.dsx.2019.03.030
- Nur Sam, H. I. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Tahun 2017. 1-8. From <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/viewFile/3414/2569>
- Susanti, d. N. (2018). Hubungan Pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Jurnal kesehatan vokasional,
- WHO. (2016). WHO Global report on diabetes: A summary. 3-8. From <https://www.ijncd.org/article.asp?issn=2468827;year=2016;volume=1;issue=1;spage=3;epage=8;aulast=Roglic>