

Pengabdian Masyarakat Tentang Edukasi Pola Konsumsi pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar

Community Service on Consumption Pattern Education for Diabetes Mellitus Sufferers in Lueng Ie Village, Krueng Barona Jaya District, Aceh Besar

Nurul Amna^{*1}, Khaira Rizki², Ellyza Fazlylawati³, Munawarah⁴, Fitrah Delvia⁵, Rahil Okfidaria⁶

^{1,2,3} Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Aceh, Indonesia

^{4,5,6} Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Aceh, Indonesia

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi Penulis : amna_d3kep@abulyatama.ac.id*

Article History:

Received: Desember 02, 2024;

Revised: Desember 15, 2024;

Accepted: Desember 29, 2024;

Published: Desember 31, 2024;

Keywords: Education, Consumption Patterns, Diabetes Mellitus

Abstract. Excessive food intake such as carbohydrates/sugar, protein, fat, and energy can be a risk factor for the onset of DM. The purpose of this counseling is to determine the knowledge of the Elderly in Lueng Ie Village, Krueng Barona Jaya District, Aceh Besar. This type of counseling uses the method of providing leaflets, pretests, delivering materials and posttests in the form of filling out questionnaires. The results of the counseling showed that there was a significant increase in knowledge in the Elderly in Lueng Ie Village, Krueng Barona Jaya District, Aceh Besar after being given counseling on Consumption Patterns of Diabetes Mellitus Patients.

Abstrak

Asupan makanan yang berlebihan seperti karbohidrat/gula, protein, lemak, dan energi dapat menjadi faktor risiko timbulnya penyakit DM. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk mengetahui pengetahuan Lansia Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar. Jenis penyuluhan ini dengan menggunakan metode pemberian leaflet, pretest, penyampaian materi dan posttest yang berupa pengisian kuesioner. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada Lansia Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar setelah diberikan penyuluhan tentang Pola Konsumsi Penderita Diabetes Mellitus.

Kata Kunci: Edukasi, Pola Konsumsi, Diabetes Mellitus

1. PENDAHULUAN

kebutuhan sekunder manusia salah satunya adalah gaya hidup, yang dapat bervariasi berdasarkan kurun waktu atau keinginan seseorang untuk mengubah cara hidupnya. Gaya hidup manusia modern sebagian besar mengabaikan masalah kesehatan, seperti pilihan gaya hidup yang buruk dan pola makan yang tinggi lemak, garam dan gula. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya penyakit degeneratif di masyarakat saat ini. Diabetes Mellitus yang sering dikenal dengan penyakit DM adalah salah satu contoh penyakit degeneratif (Susilowati and Waskita 2019).

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) terjadi karena tubuh mengalami perubahan dalam

memproduksi hormon insulin atau terjadi penurunan fungsi hormon insulin. Tubuh penderita DM tidak mampu bereaksi terhadap insulin sehingga mengalami peningkatan kadar gula dalam darah. Hal itu dapat menimbulkan berbagai komplikasi baik itu mikrovaskuler maupun makrovaskuler (Semeltzer, 2015) dalam (Ekaputri 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Dwipajati, Hapsari, & Ciptaningtyas, 2024), penderita DM di dunia mencapai angka 422 juta orang, selain itu sejumlah 1,5 Juta orang meninggal akibat menderita penyakit DM. International Diabetes Federation dalam atlas diabetes edisi 10 tahun 2021, menyampaikan bahwa tercatat sebanyak 10,5 % orang dewasa yang berusia 20-79 tahun menderita DM. Pada Tahun 2045 diperkirakan akan terjadi peningkatan jumlah penderita DM sebesar 46 % di mana nantinya 1 dari 8 orang dewasa akan hidup dengan diabetes.

Terbukti, dengan kejadian meningkatnya kasus penyakit DM yang baru-baru ini terjadi salah satunya disebabkan oleh faktor diet dan perilaku terkait dengan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan kebiasaan makan yang tidak tepat dan kegagalan aktivitas fisik berkontribusi secara signifikan terhadap prevalensi diabetes melitus. Makanan siap saji yang menjadi favorit setiap orang karena lebih mudah dan cepat ternyata sangatlah berpengaruh terhadap peningkatan gula darah, karena di setiap kemasannya tinggi mengandung gula, garam, lemak, dan bahan tambahan lainnya seperti pemanis buatan (wahyuni, Dewi, and Hariawan 2023).

Asupan makanan sangat erat kaitannya dengan penyakit DM. Asupan makanan yang berlebihan seperti karbohidrat/gula, protein, lemak, dan energi dapat menjadi faktor risiko timbulnya penyakit DM. Semakin tinggi asupan makanan, semakin besar pula kemungkinan terjadinya penyakit DM. Penyerapan karbohidrat menghasilkan pembentukan monosakarida, terutama gula. Penyerapan gula menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan mendorong sekresi peningkatan hormon insulin untuk mengatur kadar gula darah (Susanti and Bistara 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh, maka bersama ini dosen dan mahasiswa dari Program Studi Diploma Tiga Keperawatan tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang “ **Edukasi Pola Konsumsi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar** ”.

2. METODE

Kegiatan ini diikuti oleh 20 Lansia Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- 1) Tahap Persiapan dimulai dari koordinasi dengan Kepala Desa mengenai tempat pelaksanaan dan penyesuaian waktu pelaksanaan kegiatan. selanjutnya persiapan materi dan kuesioner oleh pemateri dan mahasiswa serta menyiapkan media (Laptop, Proyektor/Infocus).
- 2) Tahap Pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024 di Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar, adapun tahap pertama diawali dengan membagikan kuesioner pre test kepada Lansia terkait dengan pengetahuan mereka tentang pola konsumsi pada penderita Diabetes Mellitus, selanjutnya penyampaian materi, setelah kegiatan inti berlangsung, Lansia diberikan kuesioner post test dimana kuesionernya menggunakan kuesioner yang sama saat pre test.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024 di Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Sasaran pada kegiatan ini adalah Lansia Penderita DM di Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan 11.30 WIB, adapun rangkaian kegiatan dimulai dengan absensi peserta, sambutan ketua pelaksana, sambutan dari Geuchik, pembagian kuesioner pretest pada seluruh Lansia yang mengikuti kegiatan ini, selanjutnya penyampaian materi oleh dosen tentang pola konsumsi pada Diabetes Mellitus, dan yang terakhir membagikan kuesioner post test.

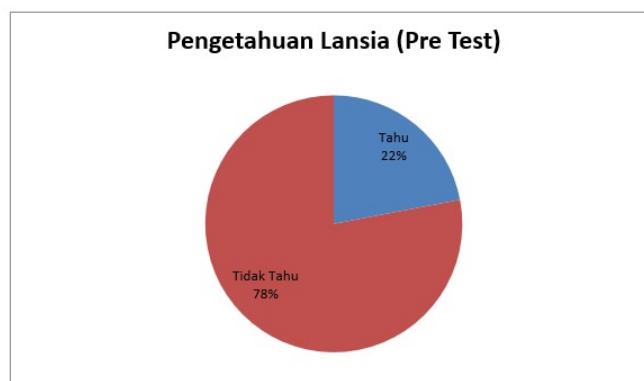
Peserta pengabdian masyarakat merupakan Lansia yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan jenis kelamin, peserta pengabdian terdiri atas 3 orang laki-laki (15 %) dan 17 orang perempuan (85%).



Gambar 1. Persentase Jumlah Lansia di Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya

Sebelum masuk ke penyampaian materi, Mahasiswa membagikan kuesioner pre test terlebih dahulu mengenai pengetahuan tentang pola konsumsi pada penderita Diabetes Mellitus. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan yang dimiliki oleh lansia tentang pola konsumsi pada penderita Diabetes Mellitus. Setelah pengisian kuesioner oleh seluruh peserta, maka kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi oleh Narasumber tentang **“Edukasi Pola Konsumsi pada Penderita Diabetes Mellitus”**. Penyampaian materi berlangsung sekitar 20 menit. Selanjutnya, setelah penyampaian materi berlangsung dibagikan kembali kuesioner untuk mengetahui pengetahuan lansia setelah materi tersampaikan ke mereka.

Berdasarkan hasil kuisisioner pre-test terhadap tingkat pengetahuan lansia mengenai Pola konsumsi pada penderita Diabetes Mellitus diketahui sebesar 78% lansia tidak mengetahui pola konsumsi penderita Diabetes Mellitus, sedangkan lansia yang mengetahui sebesar 22 % saja.



Gambar 2. Pengetahuan lansia sebelum sosialisasi

Materi penyuluhan disampaikan oleh Dosen. Lansia Desa Lueng Ie Kecamatan Krueng Barona Jaya sangat antusias mengikuti kegiatan ini, terdapat 3 lansia yang mengajukan pertanyaan pada sesi tanya jawab.

Berdasarkan kuisioner post-test yang dilakukan setelah pemateri menyampaikan materi tentang pola konsumsi pada penderita Diabetes Mellitus, maka didapatkan peningkatan pengetahuan. Dimana 98 % lansia sudah tahu pola konsumsi yang tepat dan sehat untuk penderita Diabetes Mellitus.



Gambar 3. Pengetahuan Lansia setelah sosialisasi

Penyuluhan tentang Pola konsumsi untuk penderita Diabetes Mellitus sudah banyak dan sering dilakukan tetapi penyuluhan seperti ini masih harus digalakkan terus di kalangan lansia khususnya penderita diabetes mellitus karena dilihat dari besarnya manfaat menjaga pola makan, salah satunya dapat menjaga kadar gula tetap stabil dan juga mencegah terjadinya penyakit komplikasi lainnya. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman para lansia tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk penderita Diabetes Mellitus.



Gambar 4. Dokumentasi bersama lansia yang sedang mengikuti penyuluhan

4. KESIMPULAN

Peserta penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat bagi penderita diabetes mellitus terdiri dari 3 orang laki-laki (15%) dan 17 orang perempuan (85%). Sebelum diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan lansia tentang pola makan yang sehat untuk penderita diabetes mellitus cukup rendah, dengan 78% di antaranya tidak mengetahui hal tersebut. Namun, setelah penyuluhan diberikan, sebagian besar peserta, yaitu sebanyak 98%, sudah mengetahui pola makan yang sehat untuk penderita diabetes mellitus.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu kepada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dan Geuchik Gampong Lueng Le Kecamatan Krueng Barona Jaya atas kerjasama dalam pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Dwipajati, H., Hapsari, D., & Ciptaningtyas, A. (2024). Pilar pengelolaan diabetes mellitus dalam sudut pandang gizi dan keperawatan. Media Nusa Creative.
- Ekaputri, I. (2024). Asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus (p. 3 in). Mahakarya Citra Utama.
- Fitria, Y., & Kurniawati, R. (2020). Pola makan dan kontrol glukosa pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Jurnal Ilmu Kesehatan, 18(2), 75–82.
- Fitriani, D., & Sari, P. (2023). Edukasi pola makan pada pasien diabetes mellitus untuk kontrol gula darah. Jurnal Kesehatan Diabetes, 12(2), 90–97.
- Gunawan, I., & Sulastri, A. (2021). Pengaruh pola makan terhadap kontrol gula darah pada pasien diabetes mellitus. Jurnal Endokrinologi Klinis, 4(2), 56–63.
- Haris, M., & Mustofa, S. (2022). Keterlibatan keluarga dalam pengelolaan diabetes mellitus melalui pola makan sehat. Jurnal Ilmu Keperawatan, 11(3), 14–21.
- Hidayat, S., & Ningsih, S. (2020). Manajemen diet pada penderita diabetes mellitus di puskesmas. Jurnal Puskesmas Sehat, 3(1), 48–56.
- Nuraeni, I., & Anggraeni, L. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pola makan pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Jurnal Gizi Klinis, 5(1), 22–30.
- Prasetya, D., & Lestari, Y. (2021). Hubungan pola makan dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(4), 88–96.

- Saraswati, M., & Putra, H. (2021). Pengaruh pemberian edukasi pola makan terhadap pengelolaan diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 10–16.
- Setiawan, I., & Rahmawati, S. (2022). Analisis pola makan penderita diabetes mellitus terhadap kadar gula darah. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 6(1), 45–51.
- Susanti, D., & Bistara, D. N. (2019). Hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29–34.
- Susilowati, A., & Waskita, K. (2019). Pengaruh pola makan terhadap potensi risiko penyakit diabetes melitus. *Mandala Pharmacon Indonesia*, 5, 15-21.
- Wahyuni, B., Dewi, A. D., & Hariawan, M. (2023). Hubungan kualitas diet dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 40–47.
- Wijaya, T., & Suhendra, A. (2022). Peran pola makan sehat dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(3), 123–130.