

SOSIALISASI EDUKATIF TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK PENDERITA DIABETES MELLITUS DI KABUPATEN TUBAN

¹Lilia Faridatul Fauziah, ²Nikita Welandha Prasiwi, ³Moh. Zainul Ma'arif

^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email : 3003lili@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus is a non-communicable disease that causes an increase in mortality. The prevalence in Tuban Regency is 1.7%, cases of diabetes mellitus are increasing. One of the risk factors for diabetes mellitus is unbalanced eating habits. In addition, physical activity is a major risk factor in triggering the occurrence of Diabetes Mellitus. These counseling and exercise activities aim to increase knowledge and awareness related to balanced diet and diabetes mellitus. In this activity, all participants were active in the discussion that was held after the counseling. In addition, all participants were enthusiastic in participating in joint gymnastics activities. It is hoped that after this community service activity all participants can apply a healthy lifestyle and balanced diet in their daily life. In addition, it also controls blood glucose levels and nutritional status to keep it normal and ideal.

Keywords: *Balanced Diet, Nutrition Counseling, Gymnastics, Diabetes mellitus*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dialami oleh sebagian besar penduduk dunia. Menurut International Diabetes Federation (IDF), populasi penderita DM di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat peningkatan angka prevalensi DM yang cukup signifikan yaitu 6,9% pada tahun 2013 menjadi 10,9% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi diabetes mellitus di Indonesia meningkat dari angka 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Riskesdas di Indonesia terdapat 10 juta orang penderita diabetes, dan 17,9 juta orang yang berisiko menderita diabetes. Sementara provinsi Jawa Timur masuk 10 besar prevalensi penderita diabetes se-Indonesia atau menempati urutan ke Sembilan dengan prevalensi 6,8. Prevalensi diabetes mellitus di Kabupaten Tuban sebesar 1,7%.

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang menjadi tantangan di dalam dunia kesehatan. Diabetes mellitus merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menyebabkan 1,6 juta kematian di dunia pada tahun 2010 (WHO, 2010).

Salah satu bentuk fokus pengelolaan pada DM adalah nutrisi yang bertujuan untuk pencegahan hiperglikemia sehingga dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas. Hiperglikemi dapat merusak saraf dan pembuluh darah yang menuju ke jantung. Jika penyandang DM tidak mampu mengontrol kadar gula darah, akibatnya kadar gula darah selalu tinggi. Kondisi ini akan berpotensi meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, serta komplikasi lain (Putro *et al.*, 2012).

Salah satu faktor risiko terjadinya diabetes melitus yaitu kebiasaan makan yang tidak seimbang akan menyebabkan obesitas. Kondisi obesitas ini akan memicu timbulnya DM tipe 2. Selain itu juga aktivitas fisik merupakan faktor risiko mayor dalam memicu terjadinya DM (Camps *et al.*, 2017). Maka dari itu perlu adanya edukasi gizi terkait gizi seimbang.

Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes melitus di Indonesia penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan Diabetes Mellitus. Oleh karena itu perencanaan makan dan penyuluhannya kepada pasien Diabetes Mellitus haruslah mendapat perhatian yang besar (Perkeni, 2011). Penyuluhan merupakan salah satu upaya preventif pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus. Tujuan dari penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Diabetes Militus

dan ketrampilan mengatur pola makan (Diet) untuk mencegah kadar gula darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pencegahan diabetes melitus. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melalui penyuluhan tentang makanan gizi seimbang dan senam.

2. KAJIAN LITERATUR

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronik yang terjadi akibat kegagalan pankreas dalam memproduksi hormon insulin atau saat tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif dalam mengontrol glukosa darah (Perkeni, 2015). Salah satu faktor risiko terjadinya diabetes melitus yaitu kebiasaan makan yang tidak seimbang akan menyebabkan obesitas. Kondisi obesitas ini akan memicu timbulnya DM tipe 2 (Camps *et al.*, 2017).

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Untuk mencegah terjadinya diabetes melitus perlu adanya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan guna merubah perilaku terkait pola makan yang kurang tepat. Perubahan perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan kepada masyarakat serta kegiatan konseling, demo percontohan dan praktik Gizi Seimbang. Salah satu bentuk edukasi yaitu penyuluhan (Supariasa, 2007).

Penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi, yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2007). Selain

pola makan yang baik dan seimbang pada penderita diabetes melitus sangat disarankan untuk melakukan aktifitas fisik seperti senam diabetes. Aktifitas fisik dapat membantu mengontrol kadar gula dalam darah seseorang (Fitriani, 2020).

Salah satu upaya preventif kami yaitu dengan mengadakan kegiatan penyuluhan tentang makanan gizi seimbang dan senam.

3. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan senam untuk seluruh masyarakat datang ke GOR Rangka Jaya Anoraga Kabupaten Tuban. Kegiatan ini berlangsung selama dua hari.

Kegiatan di hari pertama yaitu senam, penyuluhan, diskusi, cek gula darah, dan pemeriksaan tekanan darah. Hari kedua, Senam, bazar, cek gula darah dan pemeriksaan tekanan darah. Peserta pada acara ini yaitu semua yang hadir dan mendaftar ke lokasi saat acara sedang berlangsung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan di hari pertama yaitu melakukan senam bersama peserta yang berjumlah 50 orang. Setelah kegiatan senam dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Gizi didampingi oleh Dosen-dosen S1 Gizi IIK NU Tuban.



Gambar 4.1 Kegiatan Senam

Kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab, dimana para peserta cukup antusias terhadap kegiatan edukasi ini. Sebelum acara di akhiri di hari pertama semua peserta di cek gula darah pemeriksaan tekanan darah. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran pengetahuan

masyarakat terhadap pentingnya mengontrol gula darah dan menjaga pola makan.



Gambar 4.2 Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan dihari kedua juga dilakukan senam bersama, setelah senam berlangsung semua peserta dipersilahkan untuk mengunjungi bazar menu makanan gizi seimbang dan produk pangan yang sudah dilengkapi kandungan gizinya untuk setiap produk. Semua produk yang ada di bazar merupakan karya dari mahasiswa S1 Gizi IIK NU Tuban. Tujuan dari bazar makanan gizi seimbang yaitu untuk memberikan contoh kepada masyarakat agar lebih memahami menu makanan gizi seimbang untuk mencegah terjadinya diabetes.



Gambar 4.3 Bazar Makanan Gizi Seimbang

Setelah itu peserta melakukan cek gula darah kemudian dilanjutkan pemeriksaan tekanan darah. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan status gizi peserta dapat melakukan konseling gizi. Konseling gizi dilakukan untuk memberikan solusi bersama ahli gizi dan klien/pasien untuk permasalahan gizi yang dialami klien/pasien sehingga diperoleh kesepakatan dalam pengaturan makan untuk mendukung kesehatan atau kesembuhan klien/pasien.



Gambar 4.4 Pengukuran Status Gizi, Pemeriksaan Gula Darah dan Tekanan Darah

Hasil evaluasi menunjukkan seluruh peserta senam antusias dalam mengikuti kegiatan di hari pertama. Saat setelah kegiatan penyuluhan banyak peserta yang bertanya terkait gizi seimbang dan diabetes mellitus. Beberapa peserta sebelum kegiatan penyuluhan masih belum memahami tentang apa gizi seimbang, karena stigma mereka sebelumnya masih 4 sehat 5 sempurna yang merupakan pedoman lama sebelum gizi seimbang diterapkan.

Beberapa peserta tergolong pada kelompok usia lanjut usia sehingga untuk mencari informasi terkait gizi masih sulit menjangkau terutama melalui *gadget*. Dimana *gadget* ini biasanya digunakan untuk kelompok usia muda dan dewasa. Namun, beberapa lansia sudah mengetahui melalui kunjungan posyandu lansia dan fasyankes lainnya. Maka dari itu, bentuk edukasi gizi melalui penyuluhan dan diskusi ini cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus bagi kelompok lansia.

Media yang digunakan saat penyuluhan yaitu lembar balik, lembar balik (*flip chart*) merupakan media penyampaian pesan atau informasi gizi dalam bentuk lembar balik. Pada lembar balik terdapat gambar dan kalimat sebagai pesan atau informasi terkait gizi seimbang dan diabetes mellitus. Selain itu juga terdapat leaflet terkait gizi seimbang dan diabetes mellitus yang dibagikan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan semua peserta memahami gizi seimbang dan penyakit degeneratif diabetes mellitus, sehingga kedepannya mereka dapat memberikan informasi terkait gizi kepada

keluarga, teman, dan tetangga. Selain itu juga menerapkan di kehidupan sehari-hari untuk mengurangi risiko terjadinya diabetes mellitus.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan senam bersama peserta yang telah hadir. Hasil dari kegiatan ini cukup baik, seluruh peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam dan penyuluhan.

Tindak lanjut dan peningkatan intensitas pemberian edukasi gizi kepada masyarakat di Kabupaten Tuban perlu dilakukan secara berkelanjutan hingga terbentuk kesadaran akan masalah gizi dan penyakit diabetes mellitus.

Apabila hal ini sudah dilakukan, kemudian edukasi dapat dilanjutkan dengan kegiatan aplikatif lainnya terkait gizi seimbang dan pencegahan penyakit diabetes mellitus. Harapannya semua peserta dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari guna menurunkan risiko terjadinya diabetes mellitus.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Rektor IIK NU Tuban, Dinas Pariwisata Kebudayaan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Tuban yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terkait penyuluhan dan senam bersama.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada Dosen - Dosen S1 Gizi IIK NU Tuban, HIMAGIZNU selaku panitia dan Seluruh Mahasiswa S1 Gizi IIK NU Tuban yang telah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik, sehingga tim dosen dan mahasiswa dapat melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dharma ketiga.

7. REFERENSI

- Camps, Gerardus S, Bhupinder K, *et al.* 2017. Does the ingestion of a 24 hour low glycaemic index Asian mixed meal diet improve glycaemic response and promote fat oxidation A controlled, randomized cross-over. *Nutrition Journal*. 16:43
- Fitriani, F. 2020. Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal*

Kesehatan Dan Pembangunan. Vol 10 No 19.

Kemendes RI. 2020. *Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Mellitus*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.

Kemendes RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.

Kemendes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). 2015. *Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Indonesia 2015*. PB PERKENI : Jakarta.

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). 2011. *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. PERKENI : Jakarta.

Putro P, Suprihatin. 2012. Pola Diet Tepat Jumlah, Jadwal, Dan Jenis Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *J STIKES*. 5(1):71–81.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Jakarta.

Supariasa. 2007. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit EGC. Jakarta.

World Health Organization. 2010. *Adherence to Long – Term Therapies: Evidence for Action*. Switzerland.