

Bimbingan Praktis Pola Makan: Kunci Kepatuhan Dan Kontrol Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Di Desa Paluh Sibaji

Tiarnida Nababan¹, Misrayanti², Dewi Sartika Br Tarigan³

^{1,2,3}Program Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Prima Indonesia, Medan

Email: tiarnidanababan@unprimdn.ac.id

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with increasing prevalence in Indonesia, including in rural areas. Blood sugar control through dietary compliance is a key pillar in DM management. However, many patients are still non-adherent to the diabetic diet due to insufficient knowledge and motivation. This community service activity aimed to improve knowledge, awareness, and dietary compliance among DM patients in Paluh Sibaji Village, Pantai Labu District, Deli Serdang Regency. The implementation method used an educative and participatory approach through health education, practical dietary guidance, and interactive discussions. The activity was held on March 11, 2025 with 25 DM patients in attendance. Topics covered included the definition of DM, the 3J principle (quantity, type, and meal schedule), recommended and restricted food choices, and complication prevention. Results indicated an improvement in participants' knowledge about DM and dietary regulation, increased awareness of dietary compliance, and enhanced ability to apply healthy eating principles in daily life. This activity positively impacted DM patients' understanding and motivation to control blood sugar levels to prevent complications.

Keywords: *dietary guidance; diabetes mellitus; dietary compliance; blood sugar control; community service*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit degeneratif tidak menular yang menjadi masalah kesehatan serius baik di Indonesia maupun di dunia. Perubahan gaya hidup masyarakat, khususnya pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat, berperan besar dalam meningkatnya kejadian DM. Indonesia menempati peringkat keempat jumlah penyandang DM terbanyak di dunia, dengan prevalensi yang terus menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan, Sumatera Utara mencatat prevalensi DM sebesar 1,4% dengan proporsi DM tipe 2 mencapai 59,6%. Kondisi ini menunjukkan bahwa DM merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan komprehensif, tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga dari aspek edukasi dan perubahan perilaku masyarakat.

Pengendalian kadar gula darah pada pasien DM sangat dipengaruhi oleh pola makan. Pengaturan pola makan yang mencakup jumlah, jenis, dan jadwal makan (3J) merupakan salah satu pilar utama dalam penatalaksanaan DM. Namun, kenyataannya masih banyak pasien DM yang belum patuh dalam menjalankan pola makan yang dianjurkan, terutama di masyarakat pedesaan yang akses informasinya terbatas.

Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penderita DM yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil survei

awal, diketahui bahwa sebagian besar pasien DM di wilayah ini memiliki pengetahuan yang terbatas tentang pengaturan pola makan diabetes. Kondisi ini menyebabkan rendahnya kepatuhan pasien dalam menjalani diet dan sulitnya pengendalian kadar gula darah secara optimal.

Menurut Utama (2005), pengaturan pola makan merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan penatalaksanaan DM. Peran perawat sebagai edukator dalam memberikan bimbingan dan penyuluhan kesehatan mengenai pengaturan pola makan pada pasien DM sangatlah penting. Pendidikan kesehatan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta kepatuhan pasien sehingga pengendalian kadar gula darah dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Program Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia Medan melaksanakan kegiatan bimbingan praktis pola makan bagi pasien DM di Desa Paluh Sibaji. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan pasien dalam mengatur pola makan sehari-hari sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 11 Maret 2025, pukul 10.00–12.00 WIB, bertempat di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang. Peserta kegiatan adalah pasien Diabetes Melitus yang berdomisili di wilayah tersebut, berjumlah 25 orang.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi awal: dilakukan tanya jawab dan diskusi singkat untuk mengetahui tingkat pengetahuan serta kebiasaan pola makan peserta.
2. Penyuluhan kesehatan: penyampaian materi tentang pengertian DM, faktor risiko, pentingnya pengendalian gula darah, dan prinsip 3J (jumlah, jenis, jadwal makan) menggunakan metode ceramah interaktif dengan media leaflet dan poster.
3. Bimbingan praktis: pemberian contoh menu harian pasien DM, pemilihan makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta panduan penerapan pola makan sehat.
4. Diskusi interaktif dan tanya jawab: peserta diberikan kesempatan menyampaikan pengalaman, kendala, dan pertanyaan terkait pola makan sehari-hari.
5. Evaluasi: penilaian pemahaman peserta melalui pertanyaan lisan dan umpan balik langsung di akhir kegiatan.

Pengorganisasian kegiatan melibatkan Dr. Tiarnida Nababan, SST., S.Kep., Ners., M.Kep sebagai penanggung jawab; Dewi Sartika Br Tarigan sebagai sie perlengkapan; dan Misrayanti sebagai sie konsumsi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa bimbingan praktis pola makan pada pasien DM di Desa Paluh Sibaji terlaksana dengan baik dan sesuai rencana. Sebanyak 25 peserta hadir dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim pengabdian kepada peserta, dilanjutkan dengan identifikasi awal melalui tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai DM dan kebiasaan pola makan sehari-hari. Pada tahap ini ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum memahami prinsip pengaturan pola makan yang tepat untuk penyandang DM.

Tahap penyuluhan kesehatan berlangsung selama 30 menit, membahas pengertian DM, faktor risiko, dampak kadar gula darah tidak terkontrol, serta pentingnya pengaturan pola makan. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana disertai media visual berupa leaflet dan poster bergambar, sehingga mudah dipahami oleh peserta dari berbagai latar belakang pendidikan.

Sesi bimbingan praktis merupakan bagian inti kegiatan, di mana peserta dibimbing memahami prinsip 3J: (1) Jumlah — porsi makan sesuai kebutuhan kalori individu; (2) Jenis — makanan rendah gula dan tinggi serat yang dianjurkan, serta makanan yang harus dibatasi; dan (3) Jadwal — pola makan teratur 3 kali sehari dengan 2 kali snack. Contoh menu harian khusus pasien DM turut ditampilkan untuk memberikan gambaran konkret kepada peserta.

Sesi diskusi interaktif berjalan sangat antusias. Banyak peserta yang berbagi pengalaman kesulitan dalam mengatur pola makan, seperti godaan konsumsi makanan manis dan tidak teraturnya jadwal makan. Tim memberikan solusi praktis yang disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan lokal masyarakat Desa Paluh Sibaji.

Hasil Kegiatan

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui tanya jawab lisan dan observasi langsung, kegiatan ini memberikan hasil yang positif. Seluruh rangkaian kegiatan mencapai target ketercapaian materi yang baik. Hasil yang dicapai antara lain:

1. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang DM dan pentingnya pengaturan pola makan, terlihat dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar.
2. Peserta memahami prinsip 3J (jumlah, jenis, jadwal makan) untuk menjaga kestabilan kadar gula darah.
3. Meningkatnya kesadaran dan motivasi peserta untuk mematuhi pola makan yang dianjurkan.
4. Peserta mampu mengidentifikasi makanan yang dianjurkan dan dibatasi serta dapat menerapkan contoh menu harian yang sehat.

Pembahasan

Keberhasilan kegiatan ini sejalan dengan penelitian Pratama et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis bukti secara signifikan meningkatkan

pemahaman pasien DM tentang pengelolaan penyakitnya. Pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan pola makan pasien DM karena melibatkan peserta secara aktif.

Temuan ini juga mendukung pernyataan PERKENI (2021) bahwa pengaturan pola makan merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari penatalaksanaan DM. Pemberian edukasi yang terstruktur, disertai bimbingan praktis dan media visual, terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah tanpa keterlibatan peserta.

Penggunaan media leaflet dan poster berbahasa sederhana sangat membantu peserta dengan latar belakang pendidikan beragam. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan yang menekankan kesesuaian media dengan karakteristik sasaran. Diskusi interaktif yang memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman juga meningkatkan relevansi materi dengan kehidupan nyata peserta.

Kepatuhan pola makan pada pasien DM tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga pada motivasi, dukungan sosial, dan akses terhadap makanan sehat. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dengan pendampingan berkala dan pemberdayaan keluarga sebagai sistem dukungan utama pasien DM.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa bimbingan praktis pola makan pada pasien Diabetes Melitus di Desa Paluh Sibaji telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang DM, meningkatkan pemahaman tentang prinsip 3J dalam pengaturan pola makan, serta menumbuhkan kesadaran dan motivasi untuk mematuhi diet diabetes.

Kepatuhan pola makan merupakan kunci utama dalam pengendalian kadar gula darah dan pencegahan komplikasi DM. Diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan, edukasi lanjutan oleh tenaga kesehatan, serta pemberdayaan keluarga sebagai pendukung kepatuhan diet pasien. Kegiatan serupa perlu diperluas jangkauannya agar lebih banyak pasien DM di wilayah pedesaan yang dapat terlayani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Prima Indonesia atas dukungan pendanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Kepala Desa Paluh Sibaji, Bapak Abdul Hafiz, beserta seluruh perangkat desa atas izin dan kerjasamanya, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association. (2022). Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*, 45(Supplement 1), S1–S264.

Astutisari, I. D. A. E. C., & Wulandari, I. A. P. (2022). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pengelolaan dan pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2 di fasilitas pelayanan kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

PERKENI. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2 di Indonesia. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.

Pratama, Y. K., Yuswar, M. A., & Nugraha, F. (2023). Gambaran kualitas hidup pasien Diabetes Melitus menggunakan instrumen DQLCTQ. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 3(3), 456–467.

Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (12th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Utama, H. (2005). Penatalaksanaan diet pada pasien Diabetes Mellitus. Jakarta: EGC.

World Health Organization. (2021). *Diabetes*. Geneva: World Health Organization.