

## Penyuluhan Pengaturan Makan Diabetes Mellitus pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem

Dwi Ayu Puji Lestari <sup>a,1\*</sup>, Primiaji Rialihanto <sup>a,2</sup>, Cahyaningtyas Triwinarni <sup>b</sup>

<sup>a</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia, Jalan Tata Bumi No 3, Banyuraden, Gamping, Sleman 55293

<sup>b</sup> Puskesmas Pakem, Jl. Kaliurang No.KM. 17, RW.5, Gambiran, Pakembinangun, Pakem, Kabupaten Sleman

<sup>1</sup> [dwiayupujilestari4@gmail.com](mailto:dwiayupujilestari4@gmail.com)\*

\*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Agustus 2023 Revisi : 29 September 2023 Dipublikasikan : 30 September 2023	Proses penuaan merupakan siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, kemunduran fungsi organ yang dialami oleh lansia menyebabkan kelompok ini rawan terkena penyakit degenerative. Hasil RISKESDAS 2018, salah satu penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah diabetes mellitus sebesar 4,8%. Berdasarkan data Puskesmas Pakem tahun 2022 menunjukkan kasus diabetes mellitus merupakan kasus tertinggi ketiga dengan jumlah kasus 840 kasus. Pedoman untuk pencegahan dan pengelolaan DM yaitu dengan mengatur pola makan, namun perlu dilakukan upaya untuk memberikan edukasi kepada penderita DM tentang bagaimana pengaturan dan penyediaan makanan yang tepat. Pemberian penyuluhan tentang pengaturan makan Diabetes Mellitus diharapkan untuk menambah pengetahuan terkait pola makan yang baik dalam pemilihan makanan untuk mengendalikan kadar glukosa didalam darah dan meningkatkan kualitas hidup sehat. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab menggunakan media lembar balik dan leaflet. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan permainan Ya/Tidak diperoleh peserta telah mampu menjawab dengan benar mengenai pemilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, serta kegiatan ini mendapatkan antusiasme yang banyak dari peserta. Antusiasme peserta dapat diukur dari banyaknya pertanyaan yang masuk sejumlah 10 pertanyaan.

**Kata kunci:**  
Penyuluhan  
Diabetes mellitus  
Lansia

**Keyword:**  
Education  
Diabetes mellitus  
Elderly

### ABSTRACT

*The aging process is a life cycle marked by stages of decline in various body organ functions. The decline in organ function experienced by the elderly makes this group vulnerable to degenerative diseases. The 2018 RISKESDAS results show that one of the most common diseases in the elderly is diabetes mellitus at 4.8%. Based on data from the Pakem Health Center in 2022, diabetes mellitus cases were the third highest with a total of 840 cases. The guideline for preventing and managing DM is by regulating eating patterns, but efforts need to be made to provide education to DM sufferers about how to organize and provide appropriate food. Providing counseling about managing Diabetes Mellitus eating is expected to increase knowledge related to good eating patterns in choosing food to control blood glucose levels and improve the quality of a healthy life. Extension activities are carried out with lectures and questions and answers using flip sheets and leaflets. Based on the results of the evaluation using the Yes/No game, it was found that participants were able to answer correctly regarding recommended and not recommended food choices, and this activity received a lot of enthusiasm from the participants. The enthusiasm of the participants can be measured from the number of questions submitted, totaling 10 questions.*

*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*



### Pendahuluan

Proses penuaan merupakan siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Kemunduran fungsi organ yang dialami oleh lansia menyebabkan kelompok ini rawan terkena penyakit degeneratif(1). Seiring dengan bertambahnya usia terjadi penurunan aktivitas fisik dan fungsi organ pada seseorang khususnya lansia, sehingga para lansia sangat rawan terkena penyakit degeneratif. Angka kejadian penyakit degeneratif semakin meningkat yang disebabkan oleh meningkatnya angka harapan hidup, gaya hidup tidak sehat, dan tingkat kesembuhan terhadap penyakit-penyakit infeksi semakin tinggi. Di Indonesia, penyakit-penyakit degeneratif mulai menjadi perhatian karena meningkatnya angka kejadian dan angka kematian(2).

Hasil Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, salah satu penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah diabetes mellitus sebesar 4,8%(3). Berdasarkan data Puskesmas Pakem tahun 2022 menunjukkan kasus diabetes mellitus merupakan kasus tertinggi ketiga dengan jumlah kasus 840 kasus. Penyakit Diabetes Mellitus di Negara Indonesia merupakan ancaman serius bagi pembangunan kesehatan karena dapat menimbulkan kebutaan, gagal ginjal, kaki diabetes (gangren) harus diamputasi, penyakit jantung dan stroke(4). Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolisme karbohidrat yang kronis, bisa menimbulkan berbagai penyakit yang bersifat kronis(5). Penyakit ini perlu diamati sebab salah satu penyakit kronis progresif. Diabetes mellitus juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik dari segi fisik, ekonomi, ataupun psikososial(6).

Faktor risiko terjadinya diabetes mellitus menurut (Kemenkes RI, 2020) yaitu berat badan lebih, obesitas sentral, aktivitas fisik yang kurang, hipertensi, dislipidemia, diet yang tidak sehat dan tidak seimbang (tinggi kalori), kondisi prediabetes yang ditandai dengan toleransi glukosa terganggu atau gula darah puasa terganggu, serta merokok(7). Pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang menjadi pemicu terjadinya DM. Adanya perubahan kebiasaan makan menjadi baik sangat diperlukan bagi penderita DM untuk mengatur kadar glukosa didalam darah agar stabil. Pengaturan diet yang tepat dapat menekan terjadinya hiperglikemia dan keparahan bagi penderita DM. Pedoman untuk pencegahan dan pengelolaan DM yaitu dengan mengatur pola makan, namun perlu dilakukan upaya untuk memberikan edukasi kepada penderita DM tentang bagaimana pengaturan dan menyediakan makanan yang tepat(8). Pemberian penyuluhan tentang pengaturan makan Diabetes Mellitus diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan terkait pola makan yang baik dalam pemilihan makanan untuk mengendalikan kadar glukosa didalam darah dan meningkatkan kualitas hidup sehat.

## **Metode**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan secara luring di wilayah kerja Puskesmas Pakem yaitu di Dusun Purworejo. Metode kegiatan ini adalah dengan ceramah dan tanya jawab. Media yang digunakan yaitu lembar balik dan leaflet. Penyuluhan ini dilaksanakan di Purworejo, 13 November 2023, yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia dan kader. Tahapan persiapan yang dilakukan adalah mengurus perizinan dan mempersiapkan materi tentang pengaturan makan pada diabetes mellitus. Materi yang disampaikan mengenai pengertian diabetes mellitus, kadar normal gula darah, gejala, factor resiko, pencegahan, pengaturan makan, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan. Dalam

tahap pelaksanaan kegiatan dengan membagikan leaflet kepada peserta lalu melakukan penyuluhan tentang pengaturan makan pada diabetes mellitus. Sebelum proses penyuluhan, kami juga melakukan tanya jawab secara lisan untuk melihat bagaimana pengetahuan peserta tentang pengaturan makan pada diabetes mellitus (pretest). Setelah melakukan penyuluhan, kami melakukan sesi tanya jawab dan games “Ya Tidak” untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta tentang pengaturan makan pada diabetes mellitus setelah diberikan penyuluhan (posttest).

**Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 13 November 2023 di desa Purworejo. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.00 - 15.00 WIB. Peserta kegiatan adalah lansia dan kader lansia di desa Purworejo. Topik yang disampaikan mengenai pengaturan makan pada diabetes mellitus. Kegiatan ini menggunakan media lembar balik dan leaflet. Media dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Media Penyuluhan

Peserta penyuluhan berjumlah 18 orang. Dengan data karakteristik jenis kelamin peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Peserta Penyuluhan Pengaturan Makan Pada Diabetes mellitus

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	2	11%
Perempuan	16	89%
Jumlah	18	100%

Berdasarkan tabel 1. Dapat dilihat peserta paling banyak dari jenis kelamin perempuan. Acara dimulai pukul 14.00 WIB dengan urutan acara pembukaan dan dilanjutkan sambutan oleh Kepala Dukuh Desa Purworejo. Acara pembukaan dan sambutan berlangsung selama 5 menit, acara dilanjutkan dengan pretest dengan menanyakan secara lisan terkait materi yang akan disampaikan selama 5 menit. Lalu dilanjutkan acara inti berupa penyampaian materi. Materi yang bertema mengenai pengaturan makan bagi diabetes mellitus penyampaian materi selama 20 menit. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi, tanya jawab yang diajukan dari 10 orang. Sesi tanya jawab

berlangsung 15 menit. Kegiatan ini mendapatkan antusiasme yang banyak dari peserta karena berkaitan erat dengan kondisi yang terjadi. Kegiatan tanya jawab secara langsung dengan narasumber sehingga para peserta dapat berinteraksi dengan dengan narasumber. Antusiasme peserta dapat di ukur dari banyaknya pertanyaan yang masuk. Setelah dilakukan pemberian materi dan tanya jawab dilakukan post test dengan games “Ya Tidak”. Berikut gambar permainan “Ya/Tidak” pada gambar 2



Gambar 2. Permainan Ya/Tidak

Permainan tersebut dimulai dengan menunjukkan gambar makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, kemudian peserta menjawab dengan mengangkat papan yang berisi tanda centang atau tanda silang. Berdasarkan permainan yang dilakukan peserta telah mampu menjawab dengan benar mengenai pemilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan. Media promosi kesehatan dalam bentuk lembar balik efektif untuk digunakan sebagai alat peraga edukasi pada masalah-masalah kesehatan masyarakat. Terdapat pengaruh penggunaan lembar balik sebagai media dalam melakukan upaya promosi kesehatan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap gizi, nutrisi atau masalah kesehatan lain(9)

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian penyuluhan tentang pengaturan makan pada diabetes mellitus dilaksanakan di Purworejo dengan jumlah peserta 18 orang. Penyuluhan gizi mengenai pengaturan makan pada diabetes mellitus pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan terkait pengaturan makan dan pemilihan makanan dilihat dari permainan Ya/Tidak peserta dapat menyebutkan dengan benar terkait pemilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan. Setelah diadakannya kegiatan penyuluhan ini diharapkan lansia mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama terkait pengaturan makan sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan diabetes mellitus.

### **Daftar Pustaka**

1. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2013.

2. Nugroho RB. Pemeriksaan dan Penyuluhan Glukosa Darah dan Asam Urat pada Lansia di RW 22 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. *Empower J Pengabd Masy.* 2019;3:58.
3. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *J Phys A Math Theor.* 2018;44(8):1–200.
4. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.* Jakarta; 2013.
5. Windani Mambang Sari C, Haroen H, Nursiswati N. Pengaruh Program Edukasi Perawatan Kaki Berbasis Keluarga terhadap Perilaku Perawatan Kaki pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *J Keperawatan Padjadjaran.* 2016;v4(n3):305–15.
6. NUR SYAHRI RAMDIANI P, Hadi I. Gambaran Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Tentang Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Poltekkes Kemenkes Kendari;* 2017.
7. Kemenkes RI. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Tetap Produktif Cegah dan Atasi Diabetes Mellitus.* Jakarta; 2020.
8. Kisnawaty SW, Sofyan A, Mustikaningrum F. Penyuluhan tentang Pengaturan Diet Penderita Diabetes Melitus pada Kelompok Prolanis di Puskesmas Ngemplak 1. *J Abdi Masy Indones.* 2023;3(6):1727–34.
9. Sutrisno S, Sinanto RA. Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan: Tinjauan Sistematis. *J Kesehat Terpadu (Integrated Heal Journal).* 2022;13(1):1–11.