

# PKM Kelompok Penderita Diabetes Mellitus Dalam *Self Management* Kepatuhan Diet di RSUD Ulin Banjarmasin

Noor Diani\*<sup>1</sup>, Eka Santi<sup>1</sup>, Rizky Irhamni<sup>1</sup>, Zakianor Isnarawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

\*Penulis korespondensi: noor.diani@ulm.ac.id

Received: 04 Oktober 2022/Accepted: 30 Januari 2023

## Abstract

*Diabetes mellitus is a degenerative disease which if not managed properly can lead to various complications. The initial stage of preventing complications that occur in clients is through health education related to advanced control through the self management method of diabetes mellitus diet compliance, with interviews related to the factors of diabetes mellitus in clients who seek treatment at Ulin Hospital, Banjarmasin. The activity was carried out on Monday, June 20, 2022 at the Diabetic Foot Polyclinic at Ulin Hospital Banjarmasin with 38 people with diabetes mellitus and their families. After providing material related to self management of diabetes mellitus diet compliance, then an evaluation is carried out to the client by directly conducting questions and answers and questionnaires. Evaluation activities are carried out by the service team by providing assistance if the participants feel it is necessary. From the results of this service activity, it was able to increase the knowledge and skills and awareness of participants about the importance of self management of diabetes mellitus diet compliance.*

**Keywords:** adherence to the diet, diabetes mellitus, health education, self management

## Abstrak

*Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan berbagai komplikasi. Tahapan awal dari pencegahan komplikasi yang terjadi pada klien adalah melalui pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan pengendalian lanjutan melalui metode self management kepatuhan diet diabetes mellitus, dengan tahapan wawancara yang terkait faktor-faktor kejadian diabetes mellitus pada klien yang berobat di RSUD Ulin, Banjarmasin. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 Juni 2022 bertempat di Poliklinik Kaki Diabetik RSUD Ulin Banjarmasin dengan peserta adalah penderita diabetes mellitus dan keluarga sebanyak 38 orang. Setelah pemberian materi terkait self management kepatuhan diet diabetes mellitus, kemudian dilakukan evaluasi kepada klien dengan langsung melakukan tanya jawab dan mengisi kuesioner. Kegiatan evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian dengan melakukan pendampingan jika dirasakan perlu oleh peserta. Dari hasil kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dan kesadaran peserta tentang pentingnya self management kepatuhan diet diabetes mellitus.*

**Kata kunci:** diabetes mellitus, kepatuhan diet, pendidikan kesehatan, self management

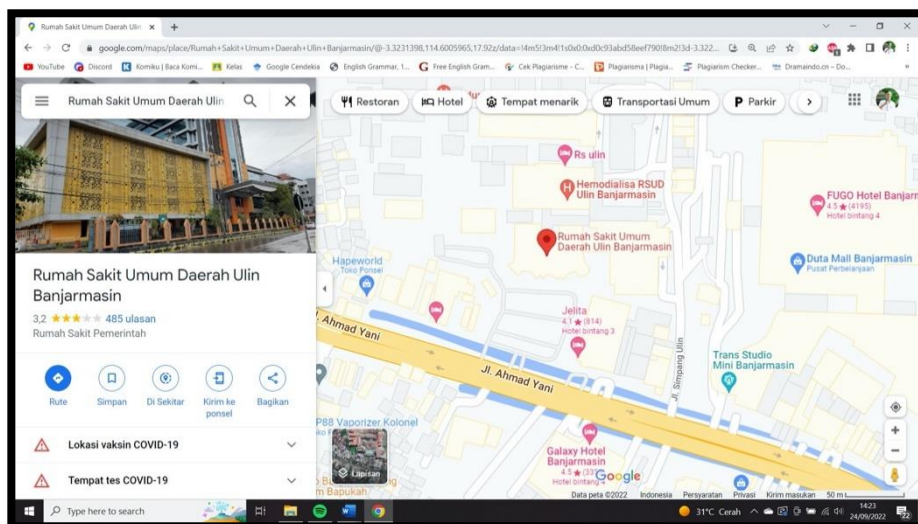
## 1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia) yang diakibatkan oleh kelainan dalam sekresi insulin, aksi insulin atau keduanya (Smeltzer et al, 2014). Diabetes mellitus dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit serebrovaskuler, jantung koroner, pembuluh darah tungkai, gangguan mata, ginjal dan syaraf (Suyono et al, 2011). Data dari International Diabetes Federation tahun 2015 menunjukkan 8,8% orang dewasa berusia 20-79 tahun (415 juta orang) menderita diabetes mellitus, hal ini meningkat dibandingkan tahun 2014 yaitu 387 juta, jumlah penderita penyakit ini diproyeksikan akan naik melebihi 642 juta pada tahun 2040. Indonesia merupakan negara yang berada pada peringkat ke-7 dunia dengan jumlah penderita sebanyak 10 juta orang pada tahun 2015 (IDF, 2015). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 bahwa prevalensi penyakit diabetes mellitus di Provinsi Kalimantan Selatan menduduki peringkat ke 18 di Indonesia (Riskesmas 2018). Pada tahun

2018, Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan menyatakan di Kalimantan Selatan sebanyak 53.806 penderita diabetes melitus. Berdasarkan data dari Rekam Medik RSUD Ulin Banjarmasin tahun 2020, jumlah pasien diabetes mellitus rawat inap pada tahun 2020 sebanyak 298 pasien, sedangkan pasien rawat jalan sebanyak 267 pasien. Data pasien di ruang poliklinik perawatan kaki diabetes pada tahun 2020 sebanyak 389 pasien.

Pengendalian gula darah pasien diabetes memerlukan perhatian, kepedulian, dan perawatan dalam waktu yang lama, baik menghindari terjadinya komplikasi maupun perawatan sakit. Pengontrolan dilaksanakan dengan *self management* pasien yaitu monitoring gula darah, kepatuhan diet, pengobatan, aktivitas fisik dan perawatan kaki (Soelistijo et al., 2019). Dalam melakukan kegiatan *self management*, menjaga pola asupan serta batasan karbohidrat dan lemak signifikan mengurangi proporsi lemak yang dapat intervensi produksi insulin dalam darah (Djamaluddin et al., 2020). Oleh sebab itu kepatuhan diet adalah terapi pada diabetes, dan sebaiknya penderita sikap positif dalam melaksanakan diet sehingga tidak terjadi komplikasi (Nasrul, 1998). Hasil penelitian sebelumnya oleh Akbarian Noor (2016) didapatkan bahwa mayoritas *self management* aspek kepatuhan diet di RSUD Ulin Banjarmasin memiliki nilai tidak baik 64%. Penelitian yang dilakukan oleh Nanang Pramayudi (2021) didapatkan bahwa kepatuhan diet dari jumlah sebesar 53% responden tidak patuh, untuk jenis 50% pasien tidak patuh, serta untuk jadwal 55,2% responden tidak patuh. Menurut penelitian Irhamni (2022) tentang *self management* di RSUD Ulin Banjarmasin didapatkan bahwa kepatuhan diet memiliki nilai tidak baik lebih dari 50%.

Pengetahuan tentang penyakit diabetes mellitus, sangat penting karena tidak hanya untuk memahami penyakit tersebut tetapi pasien dapat menentukan langkah-langkah yang perlu diambil dalam rangka mengurangi beratnya penyakit. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu langkah atau cara dalam proses meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes mellitus. Berdasarkan fenomena dan hasil pemeriksaan yang didapatkan membuat tim pengusul tertarik untuk melakukan program kemitraan masyarakat kelompok penderita diabetes mellitus dalam *self management* kepatuhan diet di RSUD Ulin Banjarmasin dengan melakukan pendidikan kesehatan dengan tema “Peningkatan pengetahuan *self management* kepatuhan diet penderita diabetes mellitus”. Permasalahan mitra yang muncul adalah masih banyaknya diabetes mellitus di Indonesia dan terus mengalami peningkatan setiap tahun. Tahun 2013 Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan menyatakan di Kalimantan Selatan sebanyak 38.113 orang penderita diabetes melitus. Sedangkan tahun 2018 meningkat menjadi 53.806 penderita. Adapun *self management* aspek kepatuhan diet di RSUD Ulin Banjarmasin (Gambar 1) berdasarkan penelitian mayoritas memiliki nilai tidak baik.



Gambar 1. Lokasi RSUD Ulin Banjarmasin

Salah satu langkah untuk mengurangi kasus diabetes mellitus di masyarakat adalah dengan cara meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri untuk memeriksakan diri dan menjaga pola makan agar tidak peningkatan gula darah melebihi kadar normalnya. Banyaknya didapatkan data bahwa warga masih belum mengetahui pola makan apa saja yang baik untuk penderita diabetes mellitus, apa-apa saja faktor resiko diabetes mellitus, bagaimana cara mencegah diabetes mellitus dan bagaimana cara mengontrol diabetes mellitus. Oleh karena itu dengan mempertimbangkan hal tersebut dirasakan perlunya diadakan pendidikan kesehatan dan demonstrasi yang diberikan kepada penderita diabetes mellitus mengenai *self management* kepatuhan diet untuk meningkatkan pengetahuan pasien diabetes mellitus.

## 2. METODE

Tahap persiapan kegiatan ini dimulai dari perkenalan dengan menghubungi penderita yang berobat ke Rumah Sakit Ulin dan menjelaskan maksud serta tujuan dari kegiatan ini. Setelah diberikan penjelasan terkait kegiatan ini kemudian melakukan kontrak waktu kepada penderita untuk diberikan penjelasan dan materi tentang *self management* kepatuhan diet diabetes mellitus dengan menggunakan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan dilakukan pada hari Senin, 20 Juni 2022, pukul 08.00 pagi bertempat di ruang poli kaki diabetes di RSUD Ulin Banjarmasin dengan peserta adalah penderita diabetes mellitus sebanyak 38 orang. Metode pengabdian yaitu metode pendidikan kesehatan dan kemudian dilakukan evaluasi dengan menggunakan instrument kuesioner kepatuhan diet diabetes mellitus.

Media yang digunakan adalah materi penyuluhan dalam PPT, poster kegiatan penyuluhan, leaflet materi penyuluhan, x-banner untuk diberikan pada ruang poli kaki diabetes, dan lembar instrument kuesioner kepatuhan diet diabetes mellitus yang terdiri dari 15 pertanyaan. Kegiatan evaluasi dilakukan secara langsung dengan mengisi lembar instrumen kuesioner kepatuhan diet diabetes mellitus kepada semua peserta setelah semua materi disampaikan. Selama kegiatan berlangsung seluruh peserta tampak antusias sampai akhir kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini adalah hasil kerjasama tim pengabdian Universitas Lambung Mangkurat dengan RSUD Ulin Banjarmasin. Kerjasama tim ini membuat kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Kerja tim ini berhasil menghadirkan peserta dan keluarga serta keaktifan mereka selama kegiatan ini.

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan perkenalan dengan peserta dengan menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur kegiatan yang dilaksanakan serta melakukan kontrak kegiatan dengan peserta, peserta yang memberi persetujuan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya memberikan keterangan kesediaan waktu kehadiran untuk mengikuti kegiatan, kemudian kegiatan yang diberikan dalam satu kali pertemuan dalam waktu 2 jam dalam sesi pertemuan yang dilaksanakan secara langsung.



Gambar 2. Peserta Pendidikan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan dihadiri 38 peserta (Gambar 2). Penyuluh memberikan 2 sesi rangkaian acara yaitu sesi pertama penyampaian materi yang berfokus pada *self-management* kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus. Seluruh peserta yang dilibatkan menjadi sasaran penyuluhan yaitu penderita diabetes melitus yang melakukan perawatan luka diabetes di ruang poli kaki diabetes RSUD Ulin Kota Banjarmasin dan didampingi oleh keluarga. Adapun sesi kedua diskusi dan tanya jawab dengan penderita diabetes melitus (Gambar 3).



Gambar 3. Penyampaian Materi Pendidikan Kesehatan tentang *Self-Management* Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus.

Penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar dengan tidak ada kendala yang berarti, seluruh peserta mengikuti penyuluhan sampai akhir kegiatan dengan memperhatikan seluruh materi yang diberikan dan seluruh peserta tampak telah mempersiapkan diri dalam menerima materi yang disampaikan oleh tim. Peserta tampak bersemangat dalam kegiatan dan turut serta dalam diskusi yang dilakukan. Materi diberikan kepada peserta dengan penjelasan yang rinci namun tetap sederhana dan mudah dipahami sehingga peserta dapat dengan mudah memahami dan memberikan umpan balik (Gambar 4) seperti pertanyaan dan membagikan kisah pengalaman yang dirasakan pada penyakit yang diderita yaitu diabetes mellitus.



Gambar 4. Diskusi dan Tanya Jawab Peserta dengan Pemateri

Kegiatan diskusi dari beberapa peserta yang sangat aktif menceritakan pengalaman-pengalamannya dalam menjalani terapi diabetes mellitus, tidak sedikit peserta yang menjawab pertanyaan dari tim penyuluh dengan sangat baik, saat kegiatan berlangsung sampai akhir peserta tampak mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama kegiatan yang dilakukan sampai akhir (Gambar 5). Peserta menyampaikan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dengan sangat baik sehingga peserta mampu mendapatkan dan mengamalkan informasi yang didapat tentang *self management* kepatuhan diet diabetes mellitus dalam kehidupan sehari-hari sehingga kesehatan peserta dapat lebih ditingkatkan dan terhindar dari berbagai komplikasi yang kemungkinan terjadi.



Gambar 5. Pengisian Form Evaluasi dengan Didampingi oleh Tim

Menurut hasil yang didapatkan dari formulir evaluasi dari responden rerata usia yaitu 52 tahun. Responden terbanyak berjenis kelamin perempuan 65%. Mayoritas responden tidak bekerja. Nilai rerata lama menderita diabetes mellitus yaitu 8 tahun. Mayoritas responden dalam melakukan diet yaitu kepatuhan diet bagus sebanyak 46%, kepatuhan diet cukup sebanyak 33%, kepatuhan diet kurang sebanyak 20%. Kegiatan pengabdian ini para peserta

sudah mampu menjawab pertanyaan dari penyuluh terkait cara melakukan diet diabetes mellitus agar gula darah terkontrol sesuai dengan materi penyuluhan yaitu dengan menjaga pola makan dari segi jumlah, jenis, serta jadwal.

Dalam melakukan kegiatan *self management*, menjaga pola makan serta membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak berpengaruh dalam menekan proporsi lemak yang mampu intervensi produksi insulin pada aliran darah. Oleh sebab itu kepatuhan diet adalah terapi utama pada diabetes, dan sebaiknya penderita memiliki sikap positif dalam melaksanakan diet sehingga tidak ada komplikasi kronis maupun akut.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi yaitu pendidikan kesehatan tentang *self management* kepatuhan diet penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin dapat meningkatkan pengetahuan pasien diabetes mellitus yang menjadi peserta dalam kegiatan ini. Kebutuhan masyarakat akan pendidikan kesehatan terkait dengan aturan diet diabetes mellitus meliputi Jumlah, Jenis, Jadwal sehingga masyarakat memiliki kualitas hidup yang baik dan peningkatan kesehatan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Program PKM ini dilaksanakan sesuai Surat Keputusan Nomor 458/UN8/PG/2022 tentang Penetapan Usulan Pengabdian Kepada Masyarakat ULM TA 2022 dan Penugasan/Kontrak Nomor 137.101/UN8.2/AM/2022. Dalam kesempatan ini tim pelaksana program mengucapkan terimakasih kepada Bapak Rektor ULM yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan kepada tim pelaksana untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat; Bapak Ketua LPPM ULM beserta unsurnya yang memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada tim melakukan kegiatan ini; Direktur RSUD Ulin Banjarmasin dan timnya atas kerjasama selama ini; serta semua pihak atas pikiran dan bantuan yang diberikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Djamaluddin, A., Arisandi, W., & Permatasari, A. (2020). Hubungan Perilaku Diet Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 1(2), 1–8.
- Hendratta MI. (2010). Injection technique workshop on the 19th Jakarta diabetes meeting. Jakarta Internasional Diabetes Federation, (2019). Diabetes Atlas. Ninth edition: <http://www.idf.org/diabetesatlas>.
- Nasrul, E. (1998). Dasar-Dasar Keperawatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nissa, M. K. (2013). Hubungan Kadar Glukosa Darah dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Cilegon Periode Januari-Mei 2013. Skripsi Nurse Practitioner Healthcare Foundation. 2010 diakses dari [https://www.nphealthcarefoundation.org/media/filer\\_public/f4/72/f472b37e-a224-4d9d-a0e8-ff3ef8a42c18/4\\_injecting\\_insulin.pdf](https://www.nphealthcarefoundation.org/media/filer_public/f4/72/f472b37e-a224-4d9d-a0e8-ff3ef8a42c18/4_injecting_insulin.pdf)
- Persatuan Ahli gizi Indonesia ASDI. (2019). Penuntun Diet dan Terapi Gizi (4th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riskesdas 2018/ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.
- Rizqah, S. F., & Basri, H. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet 3J Pada

- Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*Diagnosis, 12, 586–591.
- Santosa A, Rosa EM. Efektivitas Lokasi dan Waktu Injeksi Insulin terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah 2 Jam Setelah Makan pada Penderita Diabetes Melitus. *MuhammadiyahJournal of Nursing*, Yogyakarta
- Smeltzer SC, Bare BG, Hinkle JL, Cheever KH. (2014). Brunner & Suddarth's: Textbook of Medical- Surgical Nursing 12th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Soegondo S. 2015. Diagnosis dan Klasifikasi Diabetes Mellitus Terkini. Panduan penatalaksanaan diabetes mellitus. Balai Penerbit FK UI, Jakarta
- Soelistijo, S. A., Lindarto, D., Decroli, E., Permana, H., Sucipto, K. W., Kusnadi, Y., Budiman, & Ikhsan, R. (2019). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia,1–117. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2020/07/Pedoman-Pengelolaan-DM-Tipe-2-Dewasa-di-Indonesia- eBook-PDF-1.pdf>
- Suyono S, Waspadji S, Soegondo S, Soewondo P, Subekti I, Semiardji G, Edi TJ dkk. (2011). Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Melitus Terpadu. Edisi kedua. FKUI, Jakarta