

Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat



**PENYULUHAN PENTINGNYA MENJAGA MAKANAN SEHAT
DALAM PENCEGAHAN PENINGKATAN KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA DIDESA TIBANG BANDA ACEH**

Diajukan Oleh:

Ketua : Ns. Rehmaina Malem, S.Kep., M.Kep
Anggota : Nelva Riza, SST, M.Kes
Mahasiswa : Wulan Darina
: Vira Adesintia
: Nadila

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
TAHUN 2023**

SURAT TUGAS

No. /131013/L2/PI/VII/2023

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

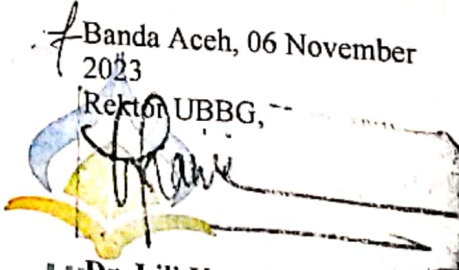
No.	Nama	NIDN	Jabatan	Keterangan
1.	Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep	1321118601	Dosen	Ketua
2.	Nelva Riza, SST., M.Kes	011218902	Dosen	Anggota
3.	Wulan Darina	21212029	Mahasiswa	Anggota
4.	Vira Adesintia	21212060	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tema “ **Penyuluhan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia di Desa Tibang**”. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : 16 November 2023

Tempat : Desa Tibang

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 06 November
2023
Rektor UBBG,

U **Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si**
NIDN. 0117126801

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

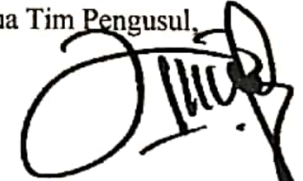
1. Judul	"Penyuluhan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Desa Tibang"
2. Ketua Penelitian a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Ns. Rehmeita Malem, S.Kep., M.Kep : 1321118601 : Universitas Bina Bangsa Getsempena : Sarjana keperawatan
3. Nama Anggota Penelitian	: Nelva Riza, SST., M.Kes Wulan Darina Vira Adesintia
4. Waktu Pelaksanaan	: 16 November
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Perguruan Tinggi c) Mandiri	: Rp. - : Rp. - : Rp. 6.000.000
Jumlah	: Rp. 6.000.000

Mengetahui,
Ketua LPPM



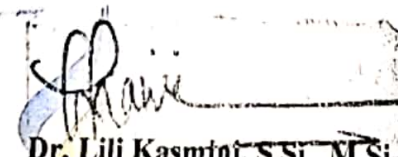
LPPM UBBG
Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Banda Aceh, 17 Januari 2024
Ketua Tim Pengusul,



Ns. Rehmeita Malem, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1321118601

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Lili Kasmiti, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801

UBBG

INTISARI

Populasi lanjut usia (lansia) di dunia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Data World Health Organization (WHO) menyebutkan jumlah orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2010 mencapai 524 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2050 akan mencapai 1,5 miliar jiwa yang sebagian besar peningkatan terjadi di negara berkembang. Usia harapan hidup yang semakin meningkat akan memberikan dampak yang besar pada sistem kesehatan karena meningkatnya morbiditas dan menurunnya performa fisik fungsional terkait dengan penyakit degeneratif pada lansia. Salah satu faktor yang ikut berperan dalam peningkatan kualitas hidup lansia adalah asupan zat gizi. Penyakit tidak menular yang mematikan adalah penyakit diabetes melitus (DM). Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang memiliki komplikasi (menyebabkan terjadinya penyakit lain) yang paling banyak. Hal ini berkaitan dengan kadar gula darah yang tinggi terus menerus sehingga berakibat rusaknya pembuluh darah, saraf dan struktur internal lainnya. Pola makan memegang peranan penting bagi penderita diabetes mellitus seseorang yang tidak bisa mengatur pola makan dengan pengaturan 3J (jadwal, jenis dan jumlah) maka hal ini akan menyebabkan penderita mengalami peningkatan kadar gula darah. Responden dianjurkan agar tetap mempertahankan kestabilan kadar gula darahnya dengan pengaturan pola makan yang tepat sesuai dengan anjuran 3J (Jadwal, Jumlah dan Jenis).

Sasaran kegiatan ini adalah para lansia dan atau keluarga yang mendampingiya. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Tibang. Solusi yang diberikan melalui kegiatan ini adalah edukasi untuk meningkatkan pengetahuan bagi lansia mengenai gizi seimbang yang berhubungan dengan penyakit kronik yang mereka derita melalui penyuluhan dan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini merupakan langkah awal penerapan gizi seimbang pada siklus kehidupan untuk mencapai kesehatan optimal dan diharapkan setelah kegiatan ini baru bisa membentuk kader-kader untuk mensosialisasikan gizi seimbang di lingkungan masyarakat umum.

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Data WHO menunjukkan bahwa angka kejadian penyakit tidak menular pada tahun 2014 mencapai 48,30% dimana hal itu sedikit lebih besar dari angka kejadian penyakit menular yaitu sebesar 47,50% (World Health, O., (2016). Sedangkan situasi di Indonesia menunjukkan bahwa penyakit tidak menular seperti stroke, hipertensi, diabetes melitus, tumor, dan penyakit jantung merupakan penyebab kematian utama di Indonesia [2]. Pada tahun 2017, sebesar 59,5% penyebab kematian di Indonesia merupakan penyakit tidak menular. Selain itu, persentase kematian akibat penyakit tidak menular juga meningkat dari tahun ke tahun, yaitu 41,7% pada tahun 1995, 49,9% pada tahun 2001, dan 59,5% pada tahun 2017 [3].

Salah satunya penyakit tidak menular yang mematikan adalah penyakit diabetes melitus (DM). Diabetes merupakan penyakit yang memiliki komplikasi (menyebabkan terjadinya penyakit lain) yang paling banyak. Hal ini berkaitan dengan kadar gula darah yang tinggi terus menerus sehingga berakibat rusaknya pembuluh darah, saraf dan struktur internal lainnya. Penderita diabetes bisa mengalami berbagai komplikasi jangka panjang jika diabetesnya tidak dikelola dengan baik [4]. Faktor- faktor yang dapat menyebabkan penyakit diabetes mellitus adalah adanya faktor dari riwayat keluarga yang menderita Diabetes Melitus, obesitas atau kegemukan, usia yang semakin bertambah, kurangnya aktivitas fisik, kecenderungan merokok, sering mengkonsumsi makanan berkolesterol tinggi, serta pada kehamilan. Komplikasi yang akan ditimbulkan antara lain gangguan penglihatan, penyakit jantung, gangguan ginjal, luka sulit sembuh dan membusuk (gangren), stroke dan sebagainya.

Empat pilar utama pengelolaan diabetes mellitus adalah perencanaan makan, latihan jasmani, obat berkhasiat hipoglikemik, dan penyuluhan. Perencanaan makan merupakan komponen utama keberhasilan penatalaksanaan diabetes mellitus. Perencanaan makan bertujuan membantu penderita diabetes mellitus tipe 2 memperbaiki kebiasaan makan sehingga dapat mengendalikan kadar glukosa, lemak, dan tekanan darah. Keberhasilan perencanaan makan bergantung pada perilaku penderita diabetes mellitus tipe 2 dalam menjalani anjuran makan yang diberikan. Ketidakpatuhan pasien dalam perencanaan makan merupakan salah satu kendala dalam pengobatan diabetes mellitus [5].

Penyakit diabetes mellitus banyak dikenal orang sebagai penyakit yang erat kaitannya dengan asupan makanan. Asupan makanan seperti karbohidrat/ gula, protein, lemak, dan energi yang berlebihan dapat menjadi faktor resiko awal kejadian diabetes mellitus. Semakin berlebihan asupan makanan maka semakin besar pula kemungkinan akan menyebabkan diabetes mellitus Karbohidrat akan dicerna dan diserap dalam bentuk monosakarida, terutama gula. Penyerapan gula menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan mendorong peningkatan sekresi hormon insulin untuk mengontrol kadar gula darah (Linder, 2008).

Penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit degeneratif yang dapat dikendalikan dengan empat pilar penatalaksanaan. Diet menjadi salah satu hal penting dalam empat pilar penatalaksanaan DM dikarenakan pasien tidak memperhatikan asupan makanan yang seimbang. Meningkatnya gula darah pada pasien diabetes mellitus berperan sebagai penyebab dari ketidak seimbangan jumlah insulin, oleh karena itu diet menjadi salah satu pencegahan agar gula darah tidak meningkat, dengan diet yang tepat dapat membantu mengontrol gula darah [4]. Salah satu faktor penting dalam menyebabkan penyakit Diabetes Mellitus adalah pengaturan makanan yang dalam hal ini adalah perencanaan makanan, jadi penderita Diabetes Melitus akan mendapatkan berbagai macam resep makanan yang aman untuk dikonsumsi namun tetap akan menggugah selera. Yang kedua adalah olahraga, olahraga bagi penderita Diabetes Melitus tidak lah yang terlalu berat yaitu bisa dengan melakukan senam diabetes. Yang terakhir adalah mengontrol stress dengan tetap menjaga air putih dan juga akan diberikan tips bagaimana mengontrol stres. Tujuan melaksanakan pengabdian masyarakat adalah untuk mengetahui Penyuluhan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia Didesa Tibang Banda Aceh

2. Manfaat Dan Tujuan Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan secara langsung kepada lansia yang menderita diabetes melitus di Desa Tibang. Kegiatan diawali dulu dengan pre test dengan pertanyaan sederhana untuk menilai dasar pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang terkait dengan penyakit mereka dan diakhiri dengan post test setelah materi dan diskusi tanya jawab yang dilakukan. Diharapkan setelah materi diberikan ada peningkatan pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang terkait dengan penyakit mereka. Dalam kegiatan ini diharapkan ada peran aktif dari lansia untuk melakukan tanya jawab terkait materi yang diberikan. Selain pemberian materi, lansia juga akan mendapatkan contoh-contoh menu makanan yang sesuai bagi penderita diabetes melitus sehingga hasil yang diharapkan lebih aplikatif bagi lansia. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada lansia untuk konsultasi gizi terkait penyakitnya kepada profesi Kesehatan.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

1. Defenisi Lansia

Lanjut usia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual, karena faktor tertentu Lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik secara jasmani, rohani maupun sosial. Seseorang dikatakan Lansia ialah apabila berusia 60 tahun atau lebih, Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan Lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaa (Hidayah, 2019).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Djibrael, 2018). Menua merupakan proses sepanjang hidup. Tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua bearti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figure tubuh tidak professional (Nasrullah, 2016).

2. Konsep Diabetes Mellitus

a. Definisi

Diabetes Mellitus tipe 1 merupakan penyakit autoimun, di mana sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel beta pankreas yang bertanggung jawab untuk memproduksi insulin. Akibatnya, pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau sama sekali, sehingga glukosa tetap berada dalam darah dan tidak dapat masuk ke dalam sel untuk digunakan sebagai sumber energi. Kadar glukosa yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius.

b. Penyebab

Penyebab DM belum sepenuhnya dipahami. Namun, beberapa faktor yang berperan dalam perkembangan penyakit ini adalah: Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan Diabetes Mellitus dapat meningkatkan risiko seseorang mengembangkan penyakit ini. Faktor Lingkungan: Paparan virus atau faktor lingkungan tertentu bisa menjadi pemicu bagi mereka yang memiliki kecenderungan genetik untuk mengembangkan penyakit ini.

c. Gejala

Gejala Diabetes Mellitus tipe 1 pada lansia mungkin mirip dengan gejala pada orang muda. Beberapa gejala umum yang dapat terjadi adalah: Sering buang air kecil Haus yang berlebihan Nafsu makan meningkat, diikuti oleh penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas. 1) Kelelahan dan lemah 2) Penglihatan kabur 4) Luka sulit sembuh 5) Infeksi berulang, terutama pada kulit, gusi, atau saluran kemih

d. Diagnosis

Untuk mendiagnosis Diabetes Mellitus tipe 1 pada lansia, dokter akan melakukan serangkaian tes, termasuk:

- 1) Tes Darah: Mengukur kadar glukosa darah untuk mengetahui apakah kadar gula dalam darah tinggi.
- 2) Tes Hemoglobin A1c (HbA1c): Mengukur rata-rata kadar glukosa dalam darah selama beberapa bulan terakhir.
- 3) Tes Urin: Memeriksa adanya glukosa dan keton dalam urin, yang dapat menunjukkan adanya diabetes dan masalah metabolisme lainnya.

e. Pengobatan

Pengobatan Diabetes Mellitus tipe 1 pada lansia melibatkan pengelolaan kadar glukosa darah dan menjaga gaya hidup sehat. Pengobatan umumnya meliputi:

- 1) Terapi Insulin: Penderita Diabetes Mellitus tipe 1 memerlukan suntikan insulin untuk menggantikan hormon yang tidak diproduksi oleh pankreas. Ini harus dilakukan sepanjang hidup mereka.
- 2) Pengelolaan Pola Makan: Mengatur pola makan dengan mengontrol asupan karbohidrat dan memperhatikan waktu makan untuk mengontrol kadar glukosa darah.
- 3) Olahraga Teratur: Aktivitas fisik yang rutin dapat membantu mengendalikan kadar glukosa darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

f. Pencegahan

Tidak ada cara untuk mencegah Diabetes Mellitus karena penyebab pasti kondisi ini belum sepenuhnya diketahui. Namun, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko mengembangkan komplikasi yang terkait dengan diabetes, seperti menjaga pola makan sehat, berolahraga teratur, menghindari kebiasaan merokok, dan menjaga berat badan yang sehat.

g. Komplikasi

Jika tidak diobati atau tidak terkontrol dengan baik, Diabetes Mellitus tipe 1 dapat menyebabkan komplikasi serius pada lansia, termasuk:

- 1) Neuropati perifer: Kerusakan saraf yang dapat menyebabkan mati rasa, terutama pada kaki dan tangan.

- 2) Masalah mata: Retinopati diabetik dapat menyebabkan masalah penglihatan dan bahkan kebutaan.
- 3) Masalah ginjal: Diabetes dapat merusak fungsi ginjal dan menyebabkan gagal ginjal.
- 4) Masalah jantung dan pembuluh darah: Diabetes dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

h. Diet Seimbang Untuk Penderita Diabetes Melitus

Penderita diabetes tidak harus merasa kekurangan dan terkekang dalam masalah makan. Penderita bisa belajar menyeimbangkan makanan dan membuat pilihan makanan yang sehat namun tidak menyampingkan makanan kesukaan. Dikutip dari Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya.

Untuk dapat mengendalikan kadar gula darah, penderita diabetes harus melakukan 5 pilar penatalaksanaan diabetes, yaitu: edukasi, penatalaksanaan diet, aktivitas fisik, obat-obatan, pemantauan kadar gula secara mandiri. Diet diabetes melitus disebut juga terapi gizi medis. Tujuannya adalah membantu penyandang diabetes memperbaiki kebiasaan makan dan olahraga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik.

Prinsip pengaturan makan pada penyandang diabetes yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi. Pada penyandang diabetes perlu mematuhi 3 J : keteraturan Jadwal makan, Jenis, dan Jumlah makanan yang dikonsumsi. Adapun jenis makanan yang dianjurkan adalah:

- 1) Sumber Karbohidrat nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu.
- 2) Sumber Protein: daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, kacang-kacangan, tahu dan tempe
- 3) Sumber Lemak: konsumsi makanan mengandung lemak dalam jumlah terbatas. Makanan yang diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, direbus.
- 4) Vitamin dan Mineral dipenuhi melalui konsumsi cukup banyak sayuran dan buah-buahan

Sementara jenis makanan yang tidak dianjurkan sebagai berikut:

- 1) Bahan makanan yang mengandung kolestrol seperti jeroan, otak, dan daging berlemak
- 2) Makanan siap saji, goreng-gorengan
- 3) Gula, madu, sirup, selai, jeli, dodol, kue-kue manis, buah yang diawetkan, minuman soda, alkohol, es krim.
- 4) Sumber natrium seperti garam dapur, penyedap makanan.
- 5) Bahan pengawet, ikan asin, telur asin, dan makanan yang diawetkan

Pengaturan jadwal makan bertujuan untuk menghindari kadar glukosa dan lemak darah yang tinggi. Makan dengan porsi kecil dalam waktu tertentu membantu memperbaiki kadar

glukosa darah. Makan teratur yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam serta snack antar jam makan. Porsi yang besar akan mengakibatkan lebih banyak glukosa dalam tubuh sehingga tubuh tidak dapat memberikan cukup insulin yang efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah.

Sementara untuk J yang ketiga yaitu jumlah zat gizi yang dibutuhkan dapat dilihat pada gambar berikut:



The infographic displays a meal plan for a 1900-calorie diet for diabetes management. It is divided into five sections: Makan Pagi, Makan Siang, Makan Malam, Snack pagi, and Snack sore. Each section lists food items and their respective weights in grams. The background features illustrations of tomatoes, a watermelon slice, and a variety of fruits and vegetables.

DIET DM 1900 kalori		
Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi 100 gr	Nasi 140 gr	Nasi 140 gr
Daging/Penukar 40 gr	Daging/Penukar 40 gr	Daging/Penukar 25 gr
Tempe/Penukar 25 gr	Tempe/Penukar 25 gr	Tempe/Penukar 50 gr
Sayuran 100 gr	Sayuran 150 gr	Sayuran 100 gr
	Buah 100 gr	Buah 100 gr
Snack pagi	Snack sore	
Buah 1 porsi 200 gr	Buah 1 porsi 200 gr	

Untuk mengimbangi program diet yang dijalani, pastikan keempat pilar lainnya diterapkan. Lakukan aktivitas fisik atau olahraga rutin, minimal satu kali dalam seminggu. Penderita diabetes dapat melakukan olahraga ringan, seperti jalan kaki berlari, berjalan cepat, atau bersepeda. Penderita diabetes juga harus patuh melakukan terapi obat-obatan, dan rutin memantau kadar gula secara mandiri. Apabila masih membutuhkan edukasi dan informasi lebih lanjut, dapat mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat.

3. Edukasi Diet Diabetes Meliitus

a. Pengertian

Edukasi kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Kemenkes RI, 2016).

Edukasi kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dan batasan ini tersirat unsure-unsur *input* (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan *output* (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Notoadmojo, 2014).

b. Tujuan Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan mempengaruhi 3 faktor penyebab terbentuknya perilaku tersebut Green dalam (Notoadmojo, 2012) yaitu :

- 1) Promosi kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi
Promosi kesehatan bertujuan untuk mengunggah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakatnya. Disamping itu, dalam konteks promosi kesehatan juga memberikan pengertian tentang tradisi, kepercayaan masyarakat dan sebagainya, baik yang merugikan maupun yang menguntungkan kesehatan. Bentuk promosi ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan, pameran kesehatan, iklan-iklan layanan kesehatan, *billboard*, dan sebagainya.
- 2) Promosi kesehatan dalam faktor-faktor *enabling* (penguat)
Bentuk promosi kesehatan ini dilakukan agar masyarakat dapat memberdayakan masyarakat agar mampu mengadakan sarana dan prasarana kesehatan dengan cara memberikan kemampuan dengan cara bantuan teknik, memberikan arahan, dan cara-cara mencari dana untuk pengadaan sarana dan prasarana.
- 3) Promosi kesehatan dalam faktor *reinforcing* (pemungkin)
Promosi kesehatan pada faktor ini bermaksud untuk mengadakan pelatihan bagi tokoh agama, tokoh masyarakat, dan petugas kesehatan sendiri dengan tujuan agar sikap dan perilaku petugas dapat menjadi teladan, contoh atau acuan bagi masyarakat tentang hidup sehat.

c. Metode Edukasi Kesehatan

Menurut Notoadmojo (2012), berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode pendidikan ada 3 (tiga) yaitu:

- 1) Metode berdasarkan pendekatan perorangan
Metode ini bersifat individual dan biasanya digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seorang yang mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau *inovasi*. Dasar digunakannya pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Ada 2 bentuk pendekatannya yaitu: bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*) dan wawancara.
- 2) Metode berdasarkan pendekatan kelompok
Penyuluh berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam penyampaian promosi kesehatan dengan metode ini kita perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Ada 2 jenis tergantung besarnya kelompok, yaitu : kelompok besar dan kelompok kecil.
- 3) Metode berdasarkan pendekatan massa
Metode pendekatan massa ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan- pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Sehingga sasaran dari metode ini

bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status social ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya, sehingga pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa.

BAB III METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Adapun pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia Didesa Tibang Banda Aceh kegiatan selama November 2023 sampai dengan Januari 2024 yang akan diuraikan sebagaimana berikut:

NO	Nama Kegiatan	Jadwal		Pelaksana
		Hari/Tanggal	Waktu	
1.	Ketua kelompok dan anggota berdiskusi tentang rencana pengabdian	11 November 2023	09.00-13.00	Seluruh tim pelaksnan
2.	Ketua kelompok dan anggota Menyusun proposal pengabdian	12 November 2023	08.30-15.00	Seluruh tim pelaksnan
3.	Tim melakukan penjajakan lahan yang akan menjadi lahan kegiatan	18 November 2023	08.00-13.00	Anggota Tim
4.	Ketua mengusulkan proposal pengabdian kepada Kepala Pusat Riset FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena	02 Desember 2023	16.30-17.00	Ketua Pengabdian
5.	Tim melakukan kontrak awal dan wawancara terkait dengan data lansia dengan masalah muskuloskeletal dengan perangkat desa, kepala desa, seketaris desa, bidan desa dan kader desa	03 Desember 2023	08.00-15.00	Ketua dan anggota Pengabdian
6.	Tim Melakukan Assessment Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus	16 Desember 2023	08.30-15.30	Ketua dan anggota Pengabdian
7.	Persiapan tempat dan peralatan pendukung	17 Desember 2023	08.00-14.00	Anggota Tim
8.	Kontak waktu dengan lansia dan keluarga kegiatan Penyuluhan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia Didesa Tibang Banda	03 Januari 2024	14.00 s/d 17.00	Anggota Tim
9.	Imlementasi kegiatan Penyuluhan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia Didesa Tibang Banda	13 Januari 2024	08.00-15.00	Ketua dan anggota Pengabdian
10.	Menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan bersama tim dosen dan mahasiswa	15 Januari 2024	08.00-14.00	Ketua Pengabdian

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Penderita Diabetes Mellitus mengkonsumsi makanan dengan menerapkan pola makan yang sehat. Pola makan merupakan suatu cara tertentu dalam mengatur jumlah dan jenis asupan makanan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah dan/atau membantu proses penyembuhan. Pola makan yang baik harus dipahami oleh para penderita Diabetes Mellitus dalam pengaturan pola makan sehari-hari. Pola ini meliputi pengaturan jadwal bagi penderita Diabetes Mellitus yang biasanya adalah 6 kali makan per hari yang dibagi menjadi 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan.

Jumlah makan (kalori) yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Mellitus adalah makan lebih sering dengan porsi kecil sedangkan yang tidak dianjurkan adalah makan dalam porsi yang besar, seperti makan pagi (20%), selingan pagi (10%), makan siang (25%), selingan siang (10%), makan malam (25%), selingan malam (10%). Jenis makanan perlu diperhatikan karena menentukan kecepatan naiknya kadar gula darah. Penyusunan makanan bagi penderita DM mencakup karbohidrat, lemak, protein, buah-buahan, dan sayuran [6].

Hasil Penyuluhan pada lansia dengan penyakit diabetes melitus telah dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2024 dimulai pukul 08.00 sampai kegiatan selesai. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Desa Tibang yang merupakan mitra pengabdian. Sasaran pada kegiatan pengabdian kali ini adalah lansia dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus oleh karena itu kami bekerjasama dengan Kader Desa. Kegiatan diawali dengan penyuluhan gizi seimbang dan pemeriksaan Kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta yang hadir sebanyak 40 orang termasuk Kader Desa dan mahasiswa. Penyuluhan kesehatan dengan Pentingnya Menjaga Makanan Sehat Dalam Pencegahan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Lansia dimulai pada pukul 08.00 WIB, sebelum diberikan materi penyuluhan dilakukan pretest terlebih dahulu kepada peserta dengan pertanyaan sederhana untuk mengetahui pengetahuan dasar yang mereka miliki sebelum materi diberikan. Dari hasil pretest hanya 31% peserta yang bisa menjawab pertanyaan dengan benar.

Setelah materi disampaikan peserta juga diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dan ternyata hasilnya cukup memuaskan karena hampir 63% peserta bisa menjawab pertanyaan post test dengan benar. Selama penyuluhan diberikan juga

dilakukan dialog interaktif antara peserta dengan narasumber dan terlihat antusias yang cukup tinggi dari peserta yang ditandai dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan kepada narasumber untuk mengetahui asupan gizi sehat dan seimbang yang seharusnya mereka konsumsi Ketika menderita penyakit kronis sehingga tidak menambah progresivitas dari penyakit mereka. Tim pengabdian juga memberikan brosur yang disertai dengan contoh menu makanan mengenai diet seimbang pada penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi kepada peserta. Setelah kegiatan penyuluhan selesai peserta melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah, pada pemeriksaan kesehatan ini tim pengabdian dibantu oleh beberapa orang mahasiswa prodi keperawatan.

REFERENSI

World Health, O., (2016). World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs sustainable development goals,. World Health Organization.

Price, S. and Wilson, L., (2015). Gangguan Sistem Endokrin dan Meabolik, Edisi 6 Brahm, U. and Hartanto, H., (eds.). EGC, Jakarta.

Riskedas, (2018). Hasil utama riskedas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

American Diabetes Association, "Diagnosis and classification of 9 diabetes mellitus," Diabetes Care, vol. 37, no. SUPPL.1, pp. 81–90, (2014), doi: 10.2337/dc14-S081.

Hanifah, Banu Al Tera. 2011. Determinan Ketidakpatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Studi Kualitatif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sronдол Kota Semarang). Diakses dari : <http://eprints.undip.ac.id/32591/1/393> anu Hanifah Al Tera G2C00 7014.pdf tanggal akses : 28 Februari 2024

Tjokroprawiro. A. (2012). Garis Besar Pola Makan dan Pola Hidup Sebagai Pendukung Terapi DiabetesMellitus. Surabaya: Fakultas Kedokteran Unair.

Suiraoaka. (2012). Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuamedika.

Sudarmingsih. (2006). Pola makan dengan kejadian sindroma metabolik. Semarang: Prosiding Temu Ilmiah Asdie

Susanto, T. (2013). Diabetes, Deteksi, Pencegahan, Pengobatan. Jakarta: Buku Pintar ISBN.

Nurrahmani. (2012). Stop! Diabetes. Yogyakarta : Araska. Megawati , A. D. & H.

Nosi.(2014). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Di Rawat Di RSUD Labuang Baji Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehata Diagnosis , (JKD) . Vol, 4(6), 709-715