



## PEMBATASAN KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK MELALUI CAKRAM EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Zuhria Ismawanti<sup>1\*</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2</sup>, Dina Puspita Andarbeni<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

\* Penulis Korespondensi : [zuhria@ukh.ac.id](mailto:zuhria@ukh.ac.id)

### Abstrak

*Diabetes mellitus tipe 2 (DMT2) merupakan kelainan metabolisme yang kronis terjadi defisiensi insulin atau retensi insulin, ditandai dengan tingginya keadaan glukosa darah (hiperglikemia) dan glukosa dalam urine (glukosuria) atau merupakan sindroma klinis yang ditandai dengan hiperglikemia kronik dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein sehubungan dengan kurangnya sekresi insulin secara absolut atau relatif dan atau adanya gangguan fungsi insulin. Berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan adanya penyuluhan tentang pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak melalui cakram edukasi gizi seimbang pada penderita DMT2. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak pada penderita DMT2. Metode yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan penggunaan cakram edukasi gizi seimbang untuk mudah memahami pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak. Serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Dua puluh lima subjek mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak per hari bagi penderita DMT2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta kegiatan dalam melakukan pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak untuk mencegah terjadinya komplikasi DMT2.*

**Kata kunci:** DMT2, GGL (Gula, garam dan lemak), cakram edukasi gizi seimbang

### Abstract

*Diabetes mellitus Type 2 (DMT2) is a chronic metabolic disorder that occurs insulin deficiency or insulin retention, characterized by a high state of blood glucose (hyperglycemia) and glucose in the urine (glucosuria) or is a clinical syndrome characterized by chronic hyperglycemia and impaired carbohydrate, fat and protein metabolism due to lack of absolute or relative insulin secretion and or impaired insulin function. This problem is a need for counseling about limiting the consumption of sugar, salt and fat through balanced nutrition education discs in patients with DMT2. This activity is carried out to increase knowledge about limiting consumption of sugar, salt and fat in patients with DMT2. Method used to provide counseling with lecture methods and used balanced nutrition education discs to facilitate understanding of*

*restrictions on consumption of sugar, salt and fat. Evaluate using pretest and posttest. Twenty-five subjects participated in this activity. The evaluation results indicate an increase in knowledge about limiting consumption of sugar, salt and fat per day for people with type 2 diabetes. Thus it can be concluded that there is an increase in knowledge and awareness of the participants activities in limiting the consumption of sugar, salt and fat to prevent complications of DMT2*

**Keywords:** *DMT2, GGL (sugar, salt and fat), balanced nutrition education disc*

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan kelainan metabolisme yang kronis terjadi defisiensi insulin atau retensi insulin, ditandai dengan tingginya keadaan glukosa darah (hiperglikemia) dan glukosa dalam urine (glukosuria) atau merupakan sindroma klinis yang ditandai dengan hiperglikemia kronik dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein sehubungan dengan kurangnya sekresi insulin secara absolut atau relatif dan atau adanya gangguan fungsi insulin (Maryunani, 2013). Negara Indonesia, saat ini masih menghadapi beban ganda dalam masalah kesehatan. Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes mellitus semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risdesdas) tahun 2013 dan 2018 terjadi kecenderungan peningkatan prevalensi penyakit diabetes mellitus yaitu 2,0 % di tahun 2013 meningkat menjadi 2,11 % pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2018). Penyakit tidak menular disebabkan oleh beberapa faktor antara lain usia, kurangnya aktifitas fisik dan pola makan yang buruk (Ekpenyong et al., 2012; Feng et al., 2014). Pola makan berisiko yang mengakibatkan penyakit tidak menular meliputi pola konsumsi makanan atau minuman manis, makanan asin, makanan berlemak yang melebihi batas rekomendasi. Pola konsumsi makanan seperti ini berdampak pada meningkatnya kasus penyakit diabetes mellitus tipe 2 (Kemenkes RI, 2013). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi gula, garam, dan lemak berhubungan erat dengan terjadinya kasus penyakit diabetes mellitus tipe 2. Penelitian yang dilakukan oleh Murti (2016) menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi gula dengan kejadian diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Leyengan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.

Cakram edukasi gizi seimbang adalah salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Dari Cakram ini bisa diketahui berapa porsi makanan yang dibutuhkan oleh remaja hingga dewasa dan orang tua, kemudian ibu hamil dan menyusui. Selain itu juga ada cakram yang digunakan untuk panduan kebutuhan gizi seimbang, seperti diantaranya, lemak, minyak, gula atau pemanis, makanan pokok, lauk hewani. Penggunaan cakram edukasi gizi seimbang ini juga merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah dan Sari (2020), yang menunjukkan bahwa penggunaan media cakram edukasi gizi seimbang pada pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan responden.

Penyuluhan tentang pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak melalui cakram edukasi gizi seimbang pada penderita DM tipe 2 diharapkan dapat membawa dampak keberhasilan untuk upaya pencegahan bertambahnya penderita DM tipe 2 dan mengingat dampak yang terjadi akibat DM tipe 2 sangat merugikan kualitas kerja dan mutu sumber daya manusia di masa mendatang.

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

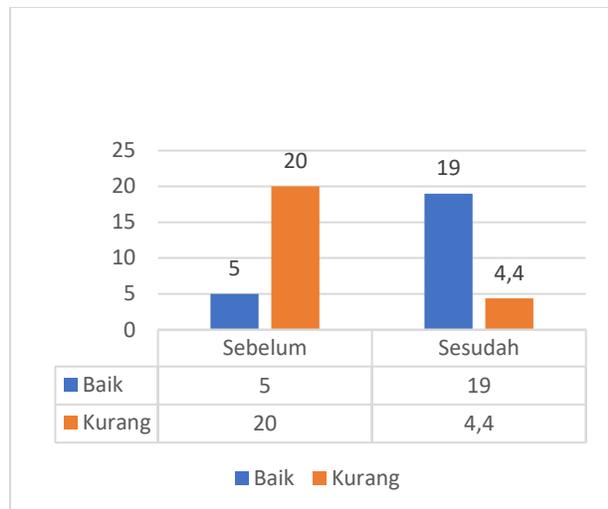
Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada ini adalah dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Alat dan bahan yang digunakan adalah laptop, LCD, dan Cakram Edukasi Gizi Seimbang. Kegiatan ini dimulai dari survei lokasi, penyiapan alat dan bahan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan bersama mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Universitas Kusuma Husada Surakarta. Evaluasi kegiatan dengan menggunakan pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi Sarjana Gizi Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Pembatasan Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak Melalui Cakram Edukasi Gizi Seimbang Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Gondangrejo. Kegiatan ini dilaksanakan pada periode Oktober-Maret 2020 di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo.

Sasaran yang dilibatkan dalam dalam kegiatan ini adalah penderita DM tipe 2 yang berjumlah 30 orang. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi penyuluhan, pelaksanaan, monitoring serta evaluasi dilakukan selama beberapa hari diikuti oleh 25 orang. Sehingga didapatkan tingkat presentase keikutsertaan masyarakat hingga akhir kegiatan sebesar 83,3%. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya penyuluhan saja, tetapi dilakukan pre test dan post test. Pretest diberikan sebelum dimulainya penyuluhan. Berdasarkan hasil pretest, didapatkan nilai rerata sebesar 68, yang menunjukkan bahwa masyarakat kurang memahami tentang pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak untuk penderita DM tipe 2. Sebanyak 20 orang memiliki pengetahuan yang kurang, dan 5 orang memiliki pengetahuan yang baik.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pengenalan cakram edukasi gizi seimbang mengenai pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak untuk penderita DM tipe 2, terlihat adanya peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan hasil post test dengan rerata nilai sebesar 85. Sebanyak 6 orang memiliki pengetahuan yang kurang, dan 19 orang memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan dikatakan baik jika nilai post test maupun pretest >70. Kegiatan penyuluhan mendapatkan respon positif dari masyarakat. Kegiatan tidak hanya dengan ceramah, tetapi dengan memberikan pengetahuan tentang penggunaan cakram edukasi gizi seimbang. Selain itu masyarakat juga tertarik dengan cakram edukasi gizi seimbang, karena belum pernah dilakukan pengenalan mengenai cakram edukasi gizi seimbang sebelumnya.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan subjek sebelum dan sesudah penyuluhan

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak bagi penderita DM tipe 2 berjalan dengan baik, dan mendapatkan respon yang positif dari peserta. Peserta dapat mengetahui dan memahami pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak dengan menggunakan media cakram edukasi gizi seimbang. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran konsumsi gula garam dan lemak sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi DM tipe 2. Diharapkan kedepannya diadakan penyuluhan dan evaluasi berkelanjutan dalam pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada penderita DM tipe 2.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Gondangrejo yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan lancar.

Terimakasih kepada tim dan mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini, dan tak lupa terimakasih kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 2476-9614

- Arizal, H., Januarsa, A., & Fadhila, E. (2018). Perancangan Motion Graphic Dalam Membatasi Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak Bagi Dewasa Muda. *Jurnal Rekamana Institut Teknologi Nasional*, 1–15
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2014). *Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu*. Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan.
- Berthalina. (2015). Pengaruh promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6 (1): 56-63.
- Ekpenyong, C.E., Udokang, N.E., Akpan, E.E., and Samson, T. (2012). Double Burden, Non-Communicable Diseases and Risk Factors Evaluation In Sub-Saharan Africa: The Nigerian Experience. *European Journal of Sustainable Development*, 249–270.
- Feng, L., Li, P., Wang, X., Hu, Z., Ma, Y., Tang, W., and Wang, F. (2014). Distribution and Determinants of Non Communicable Diseases Among Elderly Uyghur Ethnic Group in Xinjiang, China. *PLoS ONE. Journal*, 20;9(8):e105536
- Hidayah, L., Nurazizah, Y., & Rahmawati, I. (2019). Pengembangan media edukasi kesehatan berbasis ebook. *Seminar Nasional Teknologi Dan Informatika*, 57–62.
- Islami W, Agustiansyah. (2018). Efektivitas modifikasi cakram gizi sebagai media lingkaran status gizi untuk meningkatkan keterampilan kader dalam menentukan status gizi balita. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 01(02).
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Riskesdas 2013*. Jakarta (ID): Badan Litbang Kesehatan
- Maryunani, A. (2013). *Diabetes pada Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mahmudah. U, Sari S.P. (2020). Effect of Cakram Gizi Media on Adolescent Knowledge About Fruits and Vegetables Consumption. *Ilmi Gizi Indonesia*, Vol.03, No 02, 155-162.
- Murti, Y. L., (2016). Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Gula Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Naskah Publikasi
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati AW. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *The Indonesian Journal of Nutrition*, 6(1).
- Santoso, B., Sulistiowati, E., Fajarwati, T., dan Pambudi, J. (2014). Studi Diet Total: Survei

Konsumsi Makanan Individu Provinsi Jawa Tengah. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 18-22.