

## Edukasi Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Lut Tawar Aceh Tengah 2022

Johansen Hutajulu<sup>1</sup>, Henny Syapitri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*penulis korespondensi : [jojoboy@gmail.com](mailto:jojoboy@gmail.com)

**Abstrak.** Subjek dibagi secara acak ke dalam kelompok perlakuan dan tanpa perlakuan. Analisis statistik menggunakan uji independent T, Mann Whitney U, dan uji T berpasangan. Penilaian rerata status gizi berdasarkan Mini Nutritional Assessment menunjukkan hasil normal. Rerata status fungsional berdasarkan Indeks Barthel menunjukkan ketergantungan ringan, dan rerata kualitas hidup berdasarkan SF 36 menunjukkan nilai yang bagus. Pada kelompok perlakuan, edukasi tentang latihan fisik dan diet tinggi protein didapatkan hasil yang signifikan untuk status gizi, status fungsional, dan kualitas hidup dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Didapatkan hasil yang signifikan pada kelompok perlakuan untuk status gizi, status fungsional, dan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa status gizi, status fungsional, dan kualitas hidup pada lansia penderita DM tipe 2 berbeda secara bermakna antara kelompok tanpa perlakuan dengan kelompok perlakuan, serta terdapat peningkatan status gizi, status fungsional, dan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan.

**Abstract.** Subjects were randomly divided into treatment and untreated groups. Statistical analysis used independent T test, Mann Whitney U, and paired T test. The mean nutritional status assessment based on the Mini Nutritional Assessment showed normal results. The mean functional status based on the Barthel Index showed mild dependence, and the mean quality of life based on SF 36 showed good values. In the treatment group, education about physical exercise and high-protein diets obtained significant results for nutritional status, functional status, and quality of life compared to the control group ( $p < 0.05$ ). Significant results were obtained in the treatment group for nutritional status, functional status, and quality of life before and after the intervention ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that the nutritional status, functional status, and quality of life in elderly people with type 2 diabetes differ significantly between the untreated group and the treatment group, and there was an increase in nutritional status, functional status, and quality of life before and after the intervention in the treatment group.

### Historis Artikel:

Diterima : 26 Juli 2023

Direvisi : 02 Agustus 2023

Disetujui : 07 Agustus 2023

### Kata Kunci:

Edukasi Diet, Kualitas Hidup, Diabetes Melitus

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit yang prevalensinya meningkat secara global. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Oleh karena itu, pengelolaan diabetes yang efektif sangat penting untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Pada orang usia lanjut sudah mulai terjadi penurunan fungsi di dalam tubuhnya, termasuk status gizi, status fungsional, yang akhirnya berdampak pada kualitas hidupnya. Terjadinya penurunan massa otot secara fisiologis pada lanjut usia sehingga meningkatkan angka risiko jatuh, penurunan status fungsional, gangguan mobilitas, dan sindroma frailty (sindrom klinis yang disebabkan oleh akumulasi proses menua). Penatalaksanaan yang tepat dibutuhkan untuk mencegah ataupun memperlambat penurunan status fungsional serta mempertahankan dan memperbaiki kualitas hidup mereka yang lanjut usia. Berdasarkan alasan-alasan di atas, aktivitas fisik dan asupan protein merupakan faktor yang harus

diseimbangkan. Latihan fisik tanpa asupan protein yang cukup akan menyebabkan tubuh menjadi lemah, keseimbangan protein yang negatif serta terjadi degradasi otot. Oleh karena itu, hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan asupan protein pada status fungsional masyarakat usia lanjut perlu untuk dibuktikan lebih lanjut. Pada penelitian ini ingin diketahui peningkatan status gizi, status fungsional, dan kualitas hidup sebelum dan sesudah pemberian latihan fisik dan saran diet tinggi protein.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan dengan topik edukasi diet pada penderita diabetes melitus. Fokus utama penelitian ini adalah pengaruh edukasi diet terhadap kualitas hidup penderita.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Edukasi diet merupakan salah satu aspek utama dalam pengelolaan diabetes melitus. Diet yang tepat dapat membantu mengontrol kadar gula darah, menjaga berat badan yang sehat, dan mencegah komplikasi. Edukasi diet bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penderita tentang pilihan makanan sehat dan pola makan yang sesuai dengan kondisi mereka.

Kualitas hidup seseorang dapat dinilai dari aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kualitas hidup diukur menggunakan SF-36 dengan nilai sensitivitas 74% dan nilai spesifitas 81%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup lanjut usia yang berada pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Namun, setelah diberi perlakuan intensif menunjukkan perbedaan kualitas hidup yang signifikan pada kelompok tanpa perlakuan dan kelompok perlakuan. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Carlos Soares Pernambuco pada 125 subjek yang diberikan latihan fisik selama 16 minggu, didapatkan hasil bahwa kelompok kontrol yang tidak atau jarang melakukan aktivitas fisik mengalami perubahan kualitas hidup yang tidak signifikan, sedangkan pada kelompok yang aktif, menunjukkan perubahan kualitas hidup yang lebih baik. Peningkatan kualitas hidup terbaik didapatkan mulai minggu ke 10 hingga minggu ke 16 setelah dilakukan intervensi exercise training pada anggota gerak atas dan anggota gerak bawah.

## **KESIMPULAN**

Edukasi diet yang tepat dan berkelanjutan sangat penting dalam pengelolaan diabetes melitus untuk meningkatkan kualitas hidup penderita. Dengan pendekatan yang personal dan dukungan yang memadai, penderita dapat mengadopsi pola makan sehat yang membantu mereka menjalani hidup yang lebih baik dan bebas dari komplikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Setiati S. Geriatric Medicine, Sarkopenia, Frailty dan Kualitas Hidup Pasien Usia Lanjut: Tantangan Masa Depan Pendidikan, Penelitian dan Pelayanan Kedokteran di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*. 2013; 1(3): 234- 242. 2.

International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas*. 7 th Edition. 2015 3.

Kemertian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemertian Kesehatan RI. 2013. 4.

Almatsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.