

## Pelatihan Pengaturan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Idanogawo Kecamatan Idanogawo Kabupaten Nias

Laura Mariati Siregar<sup>1</sup>, Johansen Hutajulu<sup>2</sup>, Henny Syapitri<sup>3</sup>, Hikmah Sikutiro<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

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

**Abstrak.** Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan menyeluruh, termasuk pengaturan diet yang tepat untuk menjaga kadar gula darah. Banyak penderita diabetes yang menghadapi tantangan dalam menerapkan pola makan sehat, sehingga diperlukan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Pelatihan ini dirancang untuk membantu penderita diabetes melitus merencanakan menu harian, memahami penghitungan karbohidrat, dan mempraktikkan pengolahan makanan sehat. Dengan pendekatan interaktif yang melibatkan teori, praktik, dan diskusi, pelatihan ini memberikan dampak positif pada pengetahuan, keterampilan, dan kualitas hidup peserta. Evaluasi hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan peserta mengelola diet sehari-hari. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk mendukung pengelolaan diabetes melitus secara berkelanjutan dan meningkatkan kesehatan jangka panjang para penderita.

**Abstract.** Diabetes mellitus is a chronic disease that requires comprehensive management, including proper diet management to maintain blood sugar levels. Many people with diabetes face challenges in implementing a healthy diet, so training is needed to improve their knowledge and skills. This training is designed to help people with diabetes plan daily menus, understand carbohydrate counting, and practice healthy food processing. With an interactive approach involving theory, practice, and discussion, this training has a positive impact on the knowledge, skills, and quality of life of participants. Evaluation of the results showed a significant increase in the ability of participants to manage their daily diet. This training is expected to be the first step to support sustainable management of diabetes mellitus and improve the long-term health of sufferers.

### Historis Artikel:

Diterima : 26 Juli 2023

Direvisi : 02 Agustus 2023

Disetujui : 07 Agustus 2023

### Kata Kunci:

Diabetes melitus, pengaturan diet, pelatihan kesehatan, kualitas hidup, pola makan sehat.

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyakit ini tidak hanya mempengaruhi kadar gula darah, tetapi juga kualitas hidup penderitanya. Salah satu pendekatan penting dalam manajemen diabetes adalah pengaturan diet yang tepat, yang berfungsi untuk mengendalikan kadar gula darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien diabetes.

Pelatihan pengaturan diet bagi penderita diabetes melitus bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pelatihan ini, pasien diharapkan dapat memahami pentingnya memilih makanan yang tepat, mengatur porsi, serta mempertimbangkan waktu makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa modifikasi diet melalui pelatihan dapat menurunkan kadar glukosa darah dan memperbaiki pola makan pasien diabetes.

Dengan demikian, pelatihan pengaturan diet tidak hanya berfokus pada aspek fisik dalam mengendalikan penyakit, tetapi juga berupaya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari pelatihan pengaturan diet terhadap kualitas hidup penderita diabetes melitus, dengan harapan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam manajemen diabetes di masyarakat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada satu kelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelatihan pengaturan diet terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2. Dengan modifikasi diet yang tepat, pasien dapat mengatur asupan karbohidrat serta meningkatkan konsumsi serat dan protein tanpa lemak. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengelolaan diet non-farmakologis dapat mengurangi beban glikemik dan membantu penurunan berat badan. Edukasi mengenai pola makan yang baik sangat penting untuk mencegah komplikasi diabetes. Pelatihan ini juga meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan, sehingga mereka lebih mampu mengelola kondisi kesehatan mereka secara mandiri. Secara keseluruhan, pelatihan modifikasi diet tidak hanya berdampak pada kadar gula darah tetapi juga pada pola makan yang lebih sehat di kalangan penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan diet dan kualitas hidup pasien.

## **KESIMPULAN**

Pelatihan modifikasi diet diidentifikasi sebagai intervensi non-farmakologis yang penting dalam pengelolaan diabetes, membantu pasien untuk lebih memahami pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan karbohidrat. Edukasi dan pelatihan memberikan motivasi kepada pasien untuk menyesuaikan kebiasaan makan mereka, termasuk jadwal dan porsi makanan yang lebih sehat. Hal ini berkontribusi pada kontrol yang lebih baik terhadap kadar gula darah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Khoiruni, I. R., Isnawati, I. A., Hamim, N., & Alfarizi, M. (2023). Pengaruh Pelatihan Modifikasi Diet Terhadap Kadar Gula Darah dan Pola Makan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(2), 158-166. DOI: 10.25008/jini.v4i2.26685

Rohmawati, S., Wijayanti, R., & Sari, D. (2023). Pelatihan Pengelolaan Makanan dengan 3J sebagai Model Manajemen Diet pada Pasien Diabetes Mellitus. *Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 45-52. DOI: 10.25008/cdj.v8i1.30453

Falah, F., & Apriana, R. (2022). Edukasi Pengelolaan Diet 3 J untuk Mengontrol Kadar Glukosa Darah pada Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 411-418. DOI: 10.25008/altifani.v2i5.274

Sujono, A. I., & lainnya. (2023). Edukasi Pengaturan Diet Diabetes Melitus (DM) Pada Pasien Di Rumah Sakit. *Jurnal Pendidikan dan Manajemen Berbasis Komunitas*, 5(1), 75-80. DOI: 10.25008/jpmb.v5i1.4829