

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Pengaturan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Tamalate

Maria Kurnyata Rante Kada^{1*}

^{*1} Program Studi Profesi Ners, Stikes Panakkukang Makassar

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with a rising incidence in Indonesia. One important effort in controlling diabetes is proper dietary management, yet many patients still do not understand the principles of a diabetes diet. This community service activity aims to improve patient knowledge about diet management through counseling at the Tamalate Community Health Center. The implementation method included material delivery, discussion, healthy menu simulations, and pre- and post-test evaluations. The activity was held on August 23, 2025, with 35 diabetes patients participating. The evaluation results showed an increase in participant knowledge after the counseling session, as well as a positive response to the method used. The daily menu simulation was considered very helpful in helping participants understand the implementation of a diabetes diet. It can be concluded that this counseling session effectively increased patient knowledge about diet management. Follow-up in the form of ongoing nutritional support is needed to support patient behavior changes in diabetes management.

Keywords: Diabetes Mellitus, Diet, Health Counseling, Community Health Center

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan angka kejadian yang terus meningkat di Indonesia. Salah satu upaya penting dalam pengendalian DM adalah pengaturan diet yang tepat, namun masih banyak pasien yang belum memahami prinsip diet DM. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pengaturan diet melalui penyuluhan di Puskesmas Tamalate. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi, diskusi, simulasi menu sehat, serta evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2025 dengan jumlah peserta 35 pasien DM. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, serta respon positif terhadap metode yang digunakan. Simulasi menu harian dianggap sangat membantu peserta dalam memahami penerapan diet DM. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini efektif meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pengaturan diet. Diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan gizi secara berkelanjutan untuk mendukung perubahan perilaku pasien dalam pengelolaan DM.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Diet, Penyuluhan Kesehatan, Puskesmas

*Koresponden : Maria Kurnyata Rante Kada

*Email : maria.rantekada@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan *IDF Diabetes Atlas* (2022), jumlah penderita diabetes di dunia mencapai lebih dari 537 juta jiwa, dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Indonesia menempati peringkat ke-5 dengan jumlah penderita DM terbanyak di dunia, yang menunjukkan bahwa masalah ini menjadi tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat.

Pengelolaan DM tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga mencakup perubahan gaya hidup, termasuk aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan manajemen stres. Diet yang tepat berperan penting dalam mengendalikan kadar gula darah, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Prinsip pengaturan diet DM yang dikenal dengan konsep 3J (jumlah, jenis, dan jadwal makanan) masih belum sepenuhnya dipahami dan dipraktikkan oleh sebagian besar pasien.

Hasil observasi awal di Puskesmas Tamalate menunjukkan bahwa masih banyak pasien DM yang belum menerapkan diet sesuai anjuran. Beberapa pasien mengaku sulit mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan tidak terbiasa mengatur jadwal makan secara teratur. Hal ini mengakibatkan kadar gula darah pasien sulit terkontrol, bahkan pada pasien yang sudah mengonsumsi obat rutin.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam mengatur pola makan yang sesuai dengan kondisi DM. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman praktis mengenai prinsip diet DM, serta memotivasi pasien untuk melakukan perubahan perilaku secara konsisten.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Memberikan edukasi mengenai pentingnya pengaturan diet bagi pasien DM.
2. Meningkatkan pengetahuan pasien tentang prinsip diet 3J (jumlah, jenis, jadwal).
3. Memberikan simulasi contoh menu sehat yang dapat diterapkan sehari-hari.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4. Mendorong kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran medis.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pasien DM di Puskesmas Tamalate dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi dalam mengatur diet sehingga pengendalian kadar gula darah lebih optimal serta dapat mencegah komplikasi jangka panjang.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada:

- **Hari/Tanggal:** Sabtu, 23 Agustus 2025
- **Tempat:** Aula Puskesmas Tamalate
- **Peserta:** 35 pasien Diabetes Mellitus yang terdaftar di Puskesmas Tamalate
- **Pelaksana:** Tim Pengabdian Masyarakat yang terdiri dari tenaga kesehatan (dokter, perawat, dan ahli gizi)

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan

- a) Koordinasi dengan pihak Puskesmas Tamalate mengenai izin kegiatan dan jumlah peserta.
- b) Penyusunan materi penyuluhan berupa leaflet, slide presentasi, dan poster mengenai diet DM.
- c) Menyediakan alat bantu edukasi seperti contoh bahan makanan dan contoh menu sehat.

2. Tahap Pelaksanaan

- a) **Pembukaan:** Sambutan dari pihak Puskesmas dan penjelasan tujuan kegiatan.
- b) **Penyampaian Materi:** Materi tentang Diabetes Mellitus, prinsip diet 3J (jumlah, jenis, jadwal), anjuran dan pantangan makanan, serta pentingnya serat dalam diet.
- c) **Diskusi dan Tanya Jawab:** Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait kesulitan dalam pengaturan pola makan sehari-hari.
- d) **Simulasi Menu Sehat:** Penyuluhan dilengkapi dengan contoh menu makanan harian yang sesuai untuk pasien DM.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

e) **Evaluasi:** Peserta diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Analisis hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan.
- Mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui kuesioner kepuasan.
- Menyusun laporan kegiatan dan merekomendasikan tindak lanjut berupa konseling gizi berkala.

Tahap Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Rangkaian Kegiatan	
		Kegiatan Utama	Media/Alat Bantu
Registrasi Peserta	08.00 – 08.30	Pendaftaran peserta dan pembagian leaflet	Daftar hadir, leaflet
Pembukaan	08.30 – 09.00	Sambutan & tujuan kegiatan	Mic, pengeras suara
Penyuluhan Materi	09.00 – 10.00	Edukasi tentang DM dan diet 3J	Slide presentasi, poster, pointer
Diskusi & Tanya Jawab	10.00 – 10.30	Interaktif antara peserta dan pemateri	Mic, forum diskusi
Simulasi Menu Sehat	10.30 – 11.00	Menampilkan contoh menu harian untuk pasien DM	Contoh bahan makanan, gambar menu
Evaluasi	11.00 – 11.30	Pre-test dan post-test, kuesioner kepuasan	Lembar soal, kuesioner
Penutup	11.30 – 12.00	Kesimpulan, saran, dan doa bersama	Mic, pengeras suara

Metode ini dipilih agar peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperoleh pemahaman praktis melalui simulasi menu sehat dan interaksi langsung dengan pemateri.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan pengaturan diet pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Tamalate dilaksanakan dengan baik sesuai rencana. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 35

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

orang pasien DM. Selama kegiatan, peserta terlihat antusias dalam mendengarkan materi, aktif bertanya, dan terlibat dalam diskusi.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai prinsip diet DM.

Tabel 1.
Perbandingan Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test Peserta
Parameter Rata-rata Nilai (Skala 0–100) Peningkatan

Pre-test	58,4	-
Post-test	82,7	+24,3

Hasil evaluasi menunjukkan:

- 1) Sebanyak 85,7% peserta (30 orang) mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan.
- 2) 80% peserta menyatakan materi mudah dipahami.
- 3) 75% peserta menilai simulasi menu sehat sangat membantu dalam penerapan sehari-hari.
- 4) Umpan balik dari kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menginginkan kegiatan serupa dilakukan secara rutin, khususnya tentang pengelolaan DM dan penyakit tidak menular lainnya.

Selain itu, peserta merasa lebih percaya diri dalam mengatur pola makan dengan memperhatikan jumlah, jenis, dan jadwal makanan (3J). Beberapa peserta juga menyampaikan komitmen untuk mulai mengurangi konsumsi gula, nasi putih berlebih, dan mengganti dengan sumber karbohidrat kompleks seperti nasi merah dan ubi.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien Diabetes Mellitus mengenai pengaturan diet, terlihat dari peningkatan rata-rata nilai post-test dibandingkan pre-test. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan melalui metode

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai prinsip pengaturan diet DM.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi & Lestari (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien DM dalam memilih jenis makanan yang sesuai. Begitu pula penelitian Marlina & Putri (2022) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya pengelolaan pola makan untuk mengendalikan kadar gula darah.

Pada kegiatan ini, simulasi menu sehat menjadi salah satu sesi yang paling diminati peserta. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran orang dewasa (*adult learning*) yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan contoh nyata dalam proses edukasi. Dengan memperlihatkan contoh menu, pasien lebih mudah memahami dan menerapkan pola makan yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa tantangan. Beberapa pasien menyampaikan kesulitan dalam mengurangi konsumsi makanan manis karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup, melainkan perlu adanya pendampingan dan konseling berkelanjutan untuk membentuk perubahan perilaku jangka panjang.

Selain itu, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pengaturan diet pasien DM. Rahayu & Susanti (2022) menjelaskan bahwa pasien dengan dukungan keluarga yang baik cenderung lebih patuh terhadap pengaturan diet dibandingkan pasien yang kurang mendapat dukungan. Oleh karena itu, edukasi sebaiknya tidak hanya diberikan kepada pasien, tetapi juga melibatkan keluarga.

Dengan demikian, penyuluhan pengaturan diet yang dilaksanakan di Puskesmas Tamalate terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien. Namun, agar perubahan perilaku diet dapat terjaga dalam jangka panjang, diperlukan intervensi lanjutan berupa konseling gizi individual, monitoring kadar gula darah secara berkala, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung pasien.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan pengaturan diet pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Tamalate yang dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2025 berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan pasien mengenai prinsip diet DM (3J: jumlah, jenis, jadwal), terbukti dari perbedaan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Peserta juga menunjukkan minat tinggi terhadap simulasi menu sehat, yang membantu mereka memahami penerapan diet dalam kehidupan sehari-hari.

Penyuluhan ini terbukti efektif sebagai upaya promotif-preventif dalam meningkatkan kesadaran pasien untuk mengatur pola makan guna mengendalikan kadar gula darah dan mencegah komplikasi.

b. Saran

1. Untuk Puskesmas Tamalate:

Disarankan agar kegiatan penyuluhan serupa dilakukan secara berkala, terutama untuk penyakit tidak menular seperti DM, hipertensi, dan obesitas.

2. Untuk Pasien DM:

Diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat sesuai prinsip 3J serta mengganti makanan tinggi gula dengan pilihan makanan yang lebih sehat.

3. Untuk Keluarga Pasien:

Sebaiknya dilibatkan dalam kegiatan edukasi karena dukungan keluarga berperan penting dalam menjaga kepatuhan pasien terhadap diet.

4. Untuk Tenaga Kesehatan:

Perlu dilakukan tindak lanjut berupa konseling gizi individual dan monitoring rutin kadar gula darah agar pasien lebih terarah dalam mengatur pola makan.

5. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas metode edukasi lain, misalnya *support group* atau *peer education*, dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien DM.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes—2023*. *Diabetes Care*, 46(Suppl. 1), S1–S154.
2. Arifin, S., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 9(2), 45–52.
3. Azizah, N., & Ramadhani, L. (2022). Peran keluarga dalam manajemen diet pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 78–85.
4. Dewi, R., & Lestari, P. (2021). Efektivitas edukasi gizi terhadap pengendalian gula darah pasien DM. *Media Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 105–112.
5. Fitriani, A., & Hidayat, R. (2020). Hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 11–19.
6. Hardinsyah, H., & Supariasa, I. D. N. (2020). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
7. International Diabetes Federation. (2022). *IDF Diabetes Atlas (10th ed.)*. Brussels: IDF.
8. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Kusuma, H., & Rahman, A. (2021). Edukasi diet rendah glikemik terhadap kontrol gula darah pasien diabetes mellitus. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 151–158.
10. Julita, E., Rahagia, R., Fajar Cahya, M. R., Resti Wijayanti, F. E., Malaha, N., Rasyid, D., & Pannyiwi, R. (2023). Therapeutic Communication of Nurses in the Surgical Treatment Room of RSUD Arifin Nu'mang. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.51>
11. Kada, M. K. R., Rusnita, R., Nursiah, A., Sima, Y., Mulia, M., Noviar, R. A., & Hoda, F. S. (2025). Pendidikan Kesehatan Dan Implementasi Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Pergerakan Senam Anti Stroke. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 298–304. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.589>
12. Lestari, I., & Yuliana, S. (2023). Pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet pasien DM. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 3(1), 55–62.
13. Marlina, E., & Putri, N. (2022). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pasien DM. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 17(2), 95–103.
14. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
15. Nugroho, D., & Wulandari, F. (2021). Strategi pengendalian diabetes mellitus melalui intervensi diet dan aktivitas fisik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 25–34.



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

16. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
17. Nursinah, A., Suabey, S., Kadir, E., Asmi, A. S., Purbanova, R., Henderika Litaay, S. C., & Pannyiwi, R. (2023). Environmental Sociology Approach From A Social Risk Perspective. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 102–110. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.59>
18. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
19. Rahayu, E., & Susanti, H. (2022). Hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 87–95.
20. World Health Organization. (2021). *Global Report on Diabetes*. Geneva: WHO.