

SOSIALISASI BAHAN MAKANAN LOKAL PENGGANTI NASI PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS BESERTA KELUARGANYA DI KECAMATAN GAMBIRSARI

**Arwin Muhlishoh¹, Hanugrah Ardy Crisdian², Nastitie Cinintya Nurzihan³,
Oktavina Permatasari⁴**

1,2,3)Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

4)Program Studi Sarjana Gizi, STIKes Elisabeth Semarang

arwin.muhlishoh@yahoo.com

Abstract

People with diabetes mellitus, the type of carbohydrates consumed can affect blood sugar levels. The type of carbohydrate in food can be known through its glycemic index. The results of the preliminary study revealed that the majority of people with diabetes mellitus in the Gambirsari District only understood that the only source of carbohydrates was rice. While rice has a high glycemic index. The purpose of this community service is to socialize local food ingredients instead of rice to patients and families. The method used is socialization. The target/target of socialization is patients and their families of DM patients who are in the working area of Gambirsari Health Center. This community service activity is carried out online with the target of patients and families of DM patients using the socialization method assisted by video media. Changes in the level of knowledge and attitudes of participants were assessed using a questionnaire. The socialization was attended by 30 participants, the majority of whom were women. Dissemination of local food ingredients through online and assisted by video media can improve the level of knowledge and attitudes of participants by as much as 20%.

Keywords: Diabetes Mellitus, socialization, Local food substitute for rice.

Abstrak

Pada penyandang diabetes mellitus jenis karbohidrat yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kadar gula darah. Jenis suatu karbohidrat dalam makanan dapat diketahui melalui indeks glikemiknya. Hasil studi pendahuluan diketahui mayoritas penderita diabetes mellitus di wilayah Kecamatan Gambirsari hanya mengerti sumber karbohidrat hanyalah nasi. Sedangkan nasi memiliki indeks glikemik yang tinggi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan bahan makanan lokal pengganti nasi kepada pasien dan keluarga. Metode yang dilakukan adalah sosialisasi. Target/sasaran sosialisasi yaitu pasien dan keluarga pasien DM yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring dengan sasaran pasien dan keluarga pasien DM dengan menggunakan metode sosialisasi yang dibantu media video. Perubahan tingkat pengetahuan dan sikap peserta di nilai menggunakanquesioner. sosialisasi diikuti oleh 30 orang peserta yang mayoritas perempuan. Sosialisasi bahan pangan lokal melalui daring dan dibantu media video dapat memperbaiki tingkat pengetahuan dan sikap peserta sebanyak 20% .

Kata kunci: Diabetes Mellitus, sosialisasi, Bahan pangan lokal pengganti nasi.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Menurut laporan WHO, Indonesia menempati urutan keempat terbesar dari jumlah penderita diabetes melitus dengan prevalensi 8,6% dari total penduduk (Perkeni, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita DM sebesar 2,0% dibandingkan tahun 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut hasil survey profil kesehatan kota Surakarta tahun 2019, jumlah kasus DM meningkat dari 13.902 kasus pada tahun 2017, menjadi 16.852 kasus pada tahun 2018. Sementara itu, pasien DM yang ada di wilayah Puskesmas Gambirsari pada tahun 2018 adalah 399 orang (Dinas Kesehatan Surakarta, 2019).

Manajemen diet DM terdiri atas empat macam yaitu, edukasi, terapi nutrisi medis (TNM), olahraga, dan pengobatan farmakologis. Pada pasien DM perlu dilakukan pengaturan makan dalam hal jadwal makan, jenis, dan jumlah makanan, terutama pada mereka yang menggunakan obat penurun gula darah atau insulin (Perkeni, 2019). Jumlah dan jenis makanan yang dimaksud adalah nilai dan macam karbohidrat yang dimakan. Semakin banyak nilai karbohidrat yang dimakani (dengan kata lain: semakin banyak konsumsi suatu macam makanan), maka kadar gula dalam darah menjadi semakin meningkat. Sementara jenis karbohidrat makanan dapat diketahui melalui indeks glikemik makanan tersebut (Jenkins, et al., 2012). Salah satu sumber karbohidrat yang sering

digunakan dalam susunan menu makanan Indonesia adalah nasi. Namun nasi memiliki indeks glikemik yang tinggi yaitu 80 – 90. Sedangkan persepsi masyarakat Indonesia ‘belum makan jika belum makan nasi’. Hal tersebut serupa dengan hasil studi pendahuluan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari yang mayoritas menyatakan bahwa bahan makanan pokok (karbohidrat) adalah nasi.

Menurut Badan Ketahanan Pangan (2019), Indonesia memiliki banyak sumber pangan yang dapat digunakan sebagai pengganti nasi, namun masih sedikit digunakan oleh masyarakat. Padahal menurut Kementerian Kesehatan (2019), bahan pangan lokal pengganti nasi tersebut mempunyai indeks glikemik dan beban glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi. Berkaitan dengan kenyataan diatas, maka perlu dilakukan sosialisasi bahan makanan lokal pengganti nasi pada penderita dm beserta keluarganya di Kecamatan Gambirsari, sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien dan keluarga pasien DM dalam memilih bahan makanan yang aman untuk pasien DM, sehingga diharapkan dapat mendorong program puskesmas dalam hal menurunkan angka penderita DM di wilayah tersebut.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi yang dilaksanakan secara daring. Sebelum pengabdian masyarakat dilaksanakan, ahli gizi puskesmas membuat grup whatsapp yang berisi pasien dan/atau keluarga pasien DM yang digunakan sebagai sarana untuk mempermudah komunikasi antara

pelaksana dan responden. Selain itu, juga dibuat link zoom untuk sarana penyampaian materi dan diskusi. Video yang telah diupload diyoutube dengan link

<https://www.youtube.com/watch?v=ou2YcoKM-0I&t=2s> juga disampaikan untuk mempermudah responden memahami materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan observasi terlebih dahulu terkait persepsi makan pasien diabetes mellitus terhadap bahan pangan sumber karbohidrat yang dibatu oleh ahli gizi puskesmas dan diketahui bahwa pada sampel yang di observasi hanya mengetahui dan menggunakan nasi sebagai bahan pangan sumber karbohidrat, padahal didaerah sekitar kaya akan bahan pangan lokal sumber karbohidrat. Oleh karena itu, sosialisasi bahan pangan lokal pengganti nasi untuk pasien diabetes mellitus untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien terhadap bahan pangan lokal sumber karbohidrat yang aman bagi kadar gula darahnya.

Pelaksanaan

Berkaitan dengan kondisi pandemi Covid 19, kegiatan dilaksanakan secara daring melalui aplikasi zoom meeting, serta untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi, juga ditayangkan video terkait bahan pangan lokal pengganti nasi yang aman untuk pasien diabetes mellitus. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta yang masyoritas berjenis kelamin perempuan. Sebelum dan setelah penyampaian materi, peserta diminta untuk menjawab quesioner

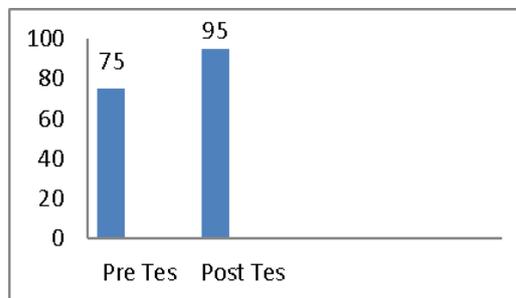
yang dikirimkan melalui grup wa. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Video materi



Gambar 3. Hasil Evaluasi Tingkat Pengetahuan dan Sikap Menggunakan Quesioner

Berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa terjadi perbedaan hasil pre tes dan post tes yang mengindikasikan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap bahan pangan local pengganti nasi untuk pasien diabetes mellitus sebesar 20%. Hal ini sejalan dengan Uljatunnisa, dkk (2021), bahwa metode sosialisasi secara daring dan dibantu dengan penggunaan video berhasil meningkatkan pengetahuan dan

sikap peserta. Selain itu, menurut Muhlishoh, dkk (2021) penggunaan video dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat secara daring dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien DM terhadap diet DM.

SIMPULAN

Sosialisasi bahan pangan lokal melalui daring dan dibantu penggunaan video dapat memperbaiki tingkat pengetahuan dan sikap pasien diabetes mellitus sebanyak 20% .

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Ketahanan Pangan 2019. Data Ketahanan Pangan Jawa Tengah. Semarang: Badan Ketahanan pangan q
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2019. Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018. Surakarta: Dinas Kesehatan Kota Surakarta
- Jenkins, DJA., Kendall, CWC., Augustin, LSA., Franceschi, S., Hamidi, M., Marchie, A., et al. (2012). Glycemic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutr.* 76(1):266S-273S.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Muhlishoh, A., Marchelaona, R. and Ismawanti, Z., 2021. Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Terhadap Pola Makan Melalui Edukasi Gizi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA*

MASYARAKAT (PKM), 4(3), pp.7-49.

Perkeni. 2019. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2019. Jakarta: PB. PERKENI.

Uljanatunnisa, U., Hendrayani, Y. and Sutowo, I.R.I., 2021. Sosialisasi Pencegahan Covid-19 di Paud Srikandi Jakarta Timur Melalui Metode Cerita Bergambar. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), pp.48-55.