



Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan Penyusunan *Food Record* dan Manajemen Nutrisi pada Penderita atau Keluarga Penderita Diabetes Mellitus di Desa Sukahurip

Andik Setiyono^{1*}, Yuni Laferani²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi

e-mail: andiksetiyono@unsil.ac.id

Abstrak

Pada tahun 2021 diperkirakan 537 juta orang di dunia menderita penyakit diabetes melitus. Angka ini diperkirakan akan terus naik setiap tahunnya hingga pada tahun 2045, diperkirakan penderita diabetes mencapai angka 785 juta orang, atau 1 dari 8 orang dewasa. Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh akibat resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak adekuat. Tujuan pengabdian masyarakat adalah Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita atau keluarga penderita dalam pengisian dan perhitungan *food record* untuk mendukung manajemen nutrisi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Metode dilakukan melalui pemberian pendidikan dan pelatihan kesehatan tentang penyusunan *food record* dengan sasaran penderita atau keluarga penderita diabetes melitus di Desa Sukahurip. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diuji menggunakan uji statistik dengan uji T *dependen* diperoleh *p-value* = 0,001 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pendidikan dan pelatihan kesehatan. Pendidikan dan pelatihan kesehatan terbukti secara efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan.

Kata Kunci: *DM, Food Record, Nutrisi, Pelatihan, Pendidikan.*

Abstract

In 2021, an estimated 537 million people worldwide suffered from diabetes mellitus. This number is expected to continue to rise annually until 2045, when it is estimated that diabetes sufferers will reach 785 million people, or 1 in 8 adults. Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood sugar levels in the body due to insulin resistance or inadequate insulin production. The purpose of community service is to improve the knowledge and skills of sufferers or their families in filling out and calculating food records to support effective nutritional management in the prevention and control of diabetes mellitus. The method is carried out through providing health education and training on compiling food records targeting sufferers or their families with diabetes mellitus in Sukahurip Village. The results of this community service were tested using statistical tests with a dependent T-test obtained *p-value* = 0.001, meaning that statistically there is a significant difference in knowledge between before and after the provision of health education and training. Health education and training have been proven effective in improving knowledge and skills.

Keywords: *DM, Food Record, Nutrition, Education, Training.*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global. Saat ini lebih dari 95% penderita diabetes menderita diabetes melitus tipe 2. Pada awalnya, diabetes tipe 2 ditemukan pada dewasa/lansia, namun sekarang diabetes tipe 2 juga semakin banyak ditemukan pada anak-anak. Pencegahan diabetes bisa dilakukan dengan mengurangi faktor risiko yang dapat menyebabkannya. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan diabetes melitus type 2 adalah obesitas, kurang olah raga, dan genetik (WHO, 2023). Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh akibat resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak adekuat. Jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kerusakan saraf, ginjal, kardiovaskuler dan komplikasi lainnya yang dapat mengancam keselamatan nyawa seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Pada tahun 2021 diperkirakan 537 juta orang di dunia menderita penyakit diabetes melitus. Angka ini diperkirakan akan terus naik setiap tahunnya hingga pada tahun 2045, diperkirakan penderita diabetes mencapai angka 785 juta orang, atau 1 dari 8 orang dewasa. Jumlah kematian yang disebabkan oleh diabetes pada tahun 2021 yaitu sekitar 6,7 juta kematian. Selain itu, diabetes juga bertanggungjawab atas pengeluaran kesehatan global sekitar 966 miliar USD. Hal ini menunjukkan kenaikan pengeluaran sebanyak 316% dibandingkan 15 tahun sebelumnya (International Diabetes Federation, 2021). Hasil riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan jumlah penderita diabetes sekitar 10,9%, sementara dari data survei terbaru (Survei Kesehatan Indonesia) pada tahun 2023, menunjukkan jumlah penderita diabetes sekitar 11,7%. Dari jumlah tersebut, 50,2%nya merupakan penderita diabetes melitus tipe 2. Sementara di Jawa barat, penderita diabetes melitus tipe 2 berjumlah sekitar 50,0% (Statistik, 2023)

Puskesmas Sukamulya merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kabupaten Ciamis. Berdasarkan data hasil skrining tahun 2023, diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit dengan jumlah penderita terbanyak ke 4 di wilayah kerja Puskesmas Sukamulya. Apabila dilihat dari data skrining, diabetes melitus tipe 2 mengalami kenaikan lebih dari 200% persen dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dimana pada tahun 2022 terdapat 293 penderita diabetes tipe 2, sementara pada tahun 2023 terdapat 644 penderita diabetes tipe 2. Desa Sukahurip menjadi Desa dengan jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 terbanyak. faktor risiko yang paling mempengaruhi kejadian diabetes yaitu masih ditemukan responden yang jarang makan makanan yang sesuai dengan anjuran dokter atau petugas kesehatan lain (46,67%), selalu makan masakan keluarga walaupun bertentangan dengan pola makannya (36,67%), jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral (36,67%), serta hampir semua responden tidak pernah mencatat menu makanannya setiap hari (86,67%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pasquale, dkk, *food record* 3 hari merupakan instrumen yang baik dalam manajemen diet pasien dengan diabetes melitus tipe 2. Dengan instrumen ini, kita dapat memantau dan memberikan umpan balik dari waktu ke waktu apabila dilakukan secara rutin. Metode ini juga dinilai menjanjikan untuk bisa meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pedoman konsumsi nutrisi (Pasquale et al., 2023). Pelatihan lain yang dilakukan oleh Giri, dkk yang telah melaksanakan Pelatihan Menu Sehat Seimbang untuk Diabetes di Desa Binaan Kerambitan, hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari kelompok sasaran dalam menyusun menu seimbang untuk pasien diabetes melitus (Giri et al., 2021)

Dari latar belakang diatas maka edukasi kesehatan dan pelatihan terkait penyusunan *food record* dan manajemen nutrisi, salah satu kegiatan untuk membantu mencegah dan mengendalikan gula darah dengan pola makan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sehingga diharapkan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita atau keluarga penderita di Desa Sukahurip mengenai penyakit diabetes melitus dan salah satu cara menanggulangnya.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang dikemas dalam pendidikan dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita atau keluarga penderita dalam pengisian dan perhitungan *food record* untuk mendukung manajemen nutrisi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Sasaran kegiatan pendidikan dan pelatihan penyusunan *food record* yaitu penderita atau keluarga penderita diabetes melitus di Desa Sukahurip. Wilayah tersebut dipilih karena memiliki jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 terbanyak. Untuk pengukur pengetahuan dilakukan *pre test* dan *post test* pada peserta. Bentuk kegiatan yang dilakukan untuk edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan untuk pelatihan dengan simulasi dan mempraktikkan langsung penyusunan *food record*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan mengukur pengetahuan peserta sebelum dilakukan pendidikan dan pelatihan atau dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan peserta diminta untuk melakukan *posttest* dengan soal yang sama seperti *pretest*. Uji statistik yang digunakan menggunakan statistik parametrik yaitu *paired t-test*. Sebelum dilakukan uji statistik penulis melakukan uji normalitas didapatkan bahwa data berdistribusi normal (nilai skewness < 3). Sehingga didapatkan hasil statistik sebagai berikut:

Tabel 1 Pengaruh Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan

Pengetahuan	Mean	SD	Min-Max	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	6,23	1,7	2-9	0,0001
<i>Posttest</i>	7,35	1,2	4-9	

Dari hasil tabel 1 didapatkan bahwa nilai rata-rata *pretest* peserta sebesar 6,23 poin dengan standar deviasi sebesar 1,7 dan nilai minimum 2 nilai maksimum 9. Sedangkan nilai rata-rata *posttest* peserta setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan meningkat menjadi 7,35 dengan standar deviasi 1,2 dan nilai minimum 4 nilai maksimum 9. Hasil uji T *dependen* diperoleh *p-value* = 0,0001 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pendidikan dan pelatihan kesehatan.

Dari hasil diatas menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan kesehatan. Pendidikan dan pelatihan kesehatan dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita atau keluarga penderita dalam pengisian dan perhitungan *food record* untuk mendukung manajemen nutrisi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Pengetahuan menjadi dasar yang kuat untuk merubah perilaku seseorang. Pendidikan dan pelatihan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman, sudut pandang serta kebiasaan terkait bagaimana manejaga dan meningkatkan kesehatan individu, kelompok atau masyarakat termasuk untuk mencegah penyakit diabetes melitus (Laferani et al., 2025).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan secara statistik setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan kesehatan. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Semakin banyak indera yang kita gunakan untuk menerima informasi semakin meningkat juga pengetahuan dan pemahaman yang didapatkan (Laferani & Setiyono, 2025). Metode yang digunakan dalam pendidikan dan pelatihan ini adalah metode ceramah dan metode simulasi. Metode ceramah merupakan metode pembelajaran konvensional yang melibatkan penyampaian informasi dan pengetahuan secara lisan oleh naarsumber kepada peserta dalam waktu dan tempat tertentu. Metode ceramah juga disebut sebagai cara tradisional yang mengandalkan pendengaran sebagai indra dominan, namun bisa juga menggunakan alat bantu seperti gambar atau peta (Abdulbaki et al., 2018). Penelitian lain membuktikan bahwa metode ceramah dapat efektif dalam mentransfer pengetahuan yang diberikan karena bisa mengkomunikasikan informasi yang kompleks dengan jelas dan terstruktur. Metode ceramah tetap dapat membuat peserta menjadi interaktif jika dikemas menggunakan media visual, presentasi yang menarik atau contoh-contoh paraktis (Setioputro et al., 2023).

Selain menggunakan metode ceramah pengabdian ini juga menggunakan metode simulasi. Dalam metode ini peserta diajarkan langkah-langkah perhitungan kebutuhan gizi harian, termasuk karbohidrat, protein, dan lemak. Peserta diberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya setiap makronutrien dan bagaimana cara menghitung jumlah yang diperlukan setiap hari. Setelah memahami kebutuhan gizi, peserta kemudian diajarkan cara

mengisi catatan makanan, yaitu mencatat semua makanan yang dikonsumsi. Kegiatan lain yang dilakukan yakni peserta diminta untuk menyusun secara langsung melakukan pengisian dan analisis *food record* bersama-sama, didampingi oleh pemateri. Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa upaya peningkatan keterampilan diperlukan perpaduan dengan metode lain agar lebih efektif. Perpaduan metode ceramah, dan simulasi dapat membantu untuk menyampaikan informasi menjadi lebih efektif kepada sasaran. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode ceramah dan metode simulasi membantu penyampaian materi lebih efektif kepada peserta (Afiatna et al., 2023)

SIMPULAN

Kegiatan Pendidikan dan pelatihan kesehatan melalui metode ceramah dan simulasi berhasil meningkatkan pengetahuan responden tentang penyusunan *food record* dan manajemen nutrisi pada penderita atau keluarga penderita diabetes mellitus. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik bahwa memiliki hubungan yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan rerata pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan dan pelatihan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulbaki, K., Suhaimi, M., Alsaqqaf, A., & Jawad, W. (2018). *European Journal of Education Studies The Impact of Using the Lecture Method*. 285–302. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1238871>
- Afiatna, P., Maryanto, S., & Setyoningrum, U. (2023). Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pundakpayung, Banyumanik Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5, 188–194.
- Giri, M. K. W., Nugraha, A., Putra, A., Dharmapala, E., & Setiawan, K. H. (2021). Pelatihan Menu Sehat Seimbang Untuk Diabetes Di Desa Binaan Kerambitan. *Jurnal Widya Laksana*, 10(2), 197. <https://doi.org/10.23887/jwl.v10i2.38966>
- International Diabetes Federation. (2021). *Diabetes Around the world*. www.diabetesatlas.org
- Kementrian Kesehatan RI. (2024). *Diabetes Melitus Tipe 2*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/diabetes--penyakit-ginjal/diabetes-melitus-tipe-2>
- Laferani, Y., & Setiyono, A. (2025). Peningkatan Pengetahuan dalam Pencegahan Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan dan Metode Demonstrasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(3), 33–38. <https://doi.org/10.31004/abdira.v5i3.651>

Laferani, Y., Surtimanah, T., & Sjamsuddin, I. N. (2025). *Path analysis using the theory of planned behavior on taking blood supplement tablets and eating nutritious food*. 41(8), 1–6. <https://doi.org/10.22146/bkm>

Setioputro, B., Yunanto, R. A., Keperawatan, D., Bedah, M., & Keperawatan, F. (2023). *DEDIKASI SAINTEK : Jurnal Pengabdian Masyarakat Ceramah Dan Simulasi Bantuan Hidup Dasar pada Siswa SMA (Increasing Knowledge and Skill Using Lecture and Simulation Methods About Basic Life Support for Senior Highschool Students) Kegawatdaruratan adal*. 2(3), 231–241.

Statistik, B. P. (2023). Kota Kediri dalam Angka. In *Badan Pusat Statistik Kota Kediri*.

WHO. (2023). *Fact Sheet Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>