

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Judul** : Diet Diabetes Mellitus dan Penyusunan Menu  
**Bentuk Kegiatan** : Penyuluhan dan Pelatihan Kepada Masyarakat  
**Ketua Pelaksana** :  
a. Nama : Ninna Rohmawati, S.Gz., M.P.H.  
b. Pangkat / Golongan : Penata Muda /III-a  
c. Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
**Anggota Pelaksana** : Leersia Yusi Ratnawati, S.KM., M.Kes.  
Sulistiyani, S.KM., M.Kes.  
**Jangka Waktu** : 1 (satu) hari  
a. Mulai : 21 Juli 2013  
b. Selesai : 21 Juli 2013  
**Biaya**  
a. Dana yang dipergunakan : Rp. 750.000,00  
b. Sumber Dana : Mandiri

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Jember, 30 Agustus 2013  
Ketua Pelaksana,

**Drs. Husni Abdul Gani, M.S.**  
**NIP. 19560810 198303 1 003**

**Ninna Rohmawati, S.Gz., M.P.H.**  
**NIP. 19840605 200812 2 001**

Menyetujui,  
Ketua LPM Universitas Jember,

**Drs. Sujito, PhD.**  
**NIP. 19610204 198711 1 001**

## ABSTRAK

Penyakit Diabetes Mellitus menjadi masalah karena telah menjadi penyebab kematian terbesar ke-empat di dunia. Setiap tahun ada 3,2 juta kematian yang disebabkan langsung oleh diabetes. Usaha pengendalian diabetes adalah dengan mengupayakan agar kadar gula darah menjadi normal sekitar 60-120 mg/dl (miligram per 100 mililiter). Kuncinya adalah dengan pengaturan makanan (diet), olahraga dan menghindari stres. Salah satu pilar utama pengelolaan diabetes mellitus adalah perencanaan makan. Walaupun telah mendapat penyuluhan tentang perencanaan makan, lebih dari 50% pasien tidak melaksanakannya. Berdasarkan pada analisis situasi diatas dan mengingat pentingnya pengetahuan tentang Diet Diabetes Mellitus agar dapat dipahami oleh masyarakat maka diperlukan adanya penyuluhan dan pelatihan penyusunan menu diet Diabetes Mellitus di Desa Wirowongso, Kecamatan Ajung, Kabupaten Jember. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini adalah: Penyuluhan, agar pengetahuan penting tentang Diet Diabetes Mellitus dapat dipahami dan dihayati oleh masyarakat. Pelatihan penyusunan menu; yaitu peningkatan ketrampilan masyarakat dalam menyusun menu untuk diabetisi (penderita Diabetes Mellitus).

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan pelatihan penyusunan menu untuk diabetisi (penderita diabetes mellitus) yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil, terbukti dengan banyaknya peserta yang aktif pada saat penyuluhan kesehatan. Peserta dapat menjawab pertanyaan *quis* yang diberikan. Dengan adanya penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan pelatihan penyusunan menu untuk diabetisi (penderita diabetes mellitus) sebagai upaya perbaikan gizi masyarakat, yang pesertanya adalah warga Desa Wirowongso Kecamatan Ajung Jember, peserta dapat memahami dan menerapkan teori yang telah diterima dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menyusun menu sehat untuk penderita diabetes mellitus, sehingga diharapkan dapat mengendalikan kadar gula darah diabetisi.

Saran dari kegiatan adalah 1) pembinaan lebih lanjut dari berbagai pihak, misalnya posyandu, puskesmas, dan petugas kesehatan setempat untuk pemantauan lebih lanjut ketrampilan masyarakat dalam penyusunan menu diabetes mellitus, khususnya para penderita diabetes mellitus (diabetisi); 2) perlu adanya tindak lanjut dari pihak puskesmas, agar terdapat kesinambungan dalam upaya pengendalian kadar gula darah, sehingga prevalensi diabetes mellitus dapat turun.

**Kata kunci: diet, diabetes mellitus, menu.**

## ABSTRACT

Diabetes Mellitus becomes a problem because it has become the second largest cause of death for four in the world. Every year there are 3.2 million deaths caused by diabetes. Diabetes control is the effort by seeking to keep blood sugar levels to be normal about 60-120 mg/dl (milligrams per 100 milliliters). The key is to Setup food (diet), sports and avoid stress. One of the main pillars of managing diabetes mellitus is planning to eat. Although it has received guidance about planning meals, more than 50% of patients did not carry it out. Based on the above analysis of the situation and considering the importance of the knowledge of Diet of Diabetes Mellitus that can be understood by the community then needed an extension and the training dietary menu arrangement of Diabetes Mellitus in the Wirowongso village, Ajung district, Jember Regency. Purpose of the activities of the society's devotion to do this are: extension, so that important knowledge about Diet Diabetes Mellitus can be understood and lived by the community. Training in the preparation of the menu; i.e. increased skills community in drawing up menus for diabetisi (Diabetes Mellitus).

Based on public awareness about diabetes mellitus and training preparation menu to diabetisi (diabetes mellitus medical patient) that have been implemented, then it can be inferred that these outreach activities can be said to be successful, as evidenced by the number of participants who were active at the time of counseling. Participants can answer the question quis given. With the extension of the disease diabetes mellitus and training preparation menu to diabetisi (diabetes mellitus) in an effort to repair the nutrition society, which participants are the villagers Wirowongso subdistrict of Jember Ajung, participants can understand and apply the theories that have been accepted in everyday life as well as the healthy menu can arrange for sufferers of diabetes mellitus, so expect to control blood sugar levels diabetisi.

Suggestions of activities are 1) further training of the various parties, such as posyandu, health centers, and local health officials for further monitoring the skills of society in the preparation of the menu, especially the diabetes mellitus diabetics mellitus (diabetisi); 2) is need for follow-up of the health centers, so that there is continuity in efforts to control blood sugar levels, so that the prevalence of diabetes mellitus can be dropped.

**Keywords: diet, diabetes mellitus, menu.**

## RINGKASAN

**Judul :** Diet Diabetes Mellitus dan Penyusunan Menu

**Ketua Pelaksana :** Ninna Rohmawati, S.Gz., M.P.H.

### **Analisis Situasi dan Permasalahan**

. Penyakit *Diabetes Mellitus* (DM) di berbagai penjuru dunia mengalami kecenderungan peningkatan prevalensi. Estimasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) terdapat 194 juta penduduk dunia menderita *Diabetes Mellitus* pada tahun 2003 (Soegondo, 2009). Penyakit *Diabetes Mellitus* menjadi masalah karena telah menjadi penyebab kematian terbesar ke-empat di dunia. Setiap tahun ada 3,2 juta kematian yang disebabkan langsung oleh diabetes. Hal ini berarti ada 1 orang per 10 detik atau 6 orang per menit meninggal akibat penyakit yang berkaitan dengan diabetes (Tandra, 2008).

*Diabetes Mellitus* juga telah masuk dalam daftar “penyakit Asia”. Tahun 2003 diperkirakan 89 juta penduduk Asia menderita diabetes (Sustrani *et al.*, 2004). Menurut WHO dalam Perkeni (2011) jumlah penyandang diabetes di Indonesia mengalami kenaikan dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta pada tahun 2030. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik prevalensi *Diabetes Mellitus* sebesar 14,7% di daerah urban dan 7,2% di daerah rural maka dapat diperkirakan jumlah penyandang diabetes di Indonesia pada tahun 2030 di daerah urban sebesar 12 juta dan daerah rural sebesar 8,1 juta. Sedangkan untuk di Propinsi Jawa Timur, dari 37 juta jumlah penduduk Jatim, sekitar 69.018 orang menderita diabetes. Jumlah tersebut *ivtressiva* tidak signifikan, namun dari tahun ke tahun jumlah penderitanya terus meningkat tajam. Menurut Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Jawa Timur, diabetes masuk dalam golongan 10 penyakit yang paling banyak diderita masyarakat (Bachtiar, 2011).

Sebagian besar kasus diabetes adalah *Diabetes Mellitus* tipe 2 yang disebabkan oleh *ivtress* keturunan tetapi *ivtress* keturunan saja tidak cukup untuk menyebabkan seorang terkena diabetes karena *ivtress* resikonya hanya sebesar 5%, ternyata *Diabetes Mellitus* tipe 2 lebih sering terjadi pada orang yang mengalami obesitas atau kegemukan akibat gaya hidup (Suyono, 2005). Banyak penderita diabetes yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang diincar bahaya besar. Hal ini dapat dimaklumi, karena isyarat

*Diabetes Mellitus tipe 2* kadang-kadang muncul sebagai gejala yang vtre dianggap sebagai hal yang biasa saja (Sustrani *et al.*, 2004).

Usaha pengendalian diabetes adalah dengan mengupayakan agar kadar gula darah menjadi normal sekitar 60-120 mg/dl (vtressvam per 100 mililiter). Kuncinya adalah dengan pengaturan makanan (diet), olahraga dan menghindari vtress (Suyono, 2009). Salah satu pilar utama pengelolaan diabetes mellitus adalah perencanaan makan. Walaupun telah mendapat penyuluhan tentang perencanaan makan, lebih dari 50% pasien tidak melaksanakannya (Syahbudin, 2009).

Berdasarkan pada analisis situasi diatas dan mengingat pentingnya pengetahuan tentang Diet Diabetes Mellitus agar dapat dipahami oleh masyarakat maka diperlukan adanya penyuluhan dan pelatihan penyusunan menu diet Diabetes Mellitus di Desa Wirowongso, Kecamatan Ajung, Kabupaten Jember.

### **Tujuan dan Manfaat**

#### **Tujuan :**

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini adalah:

- 1) Penyuluhan, agar pengetahuan penting tentang Diet Diabetes Mellitus dapat dipahami dan dihayati oleh masyarakat.
- 2) Pelatihan penyusunan menu; yaitu peningkatan ketrampilan masyarakat dalam menyusun menu untuk diabetisi (penderita Diabetes Mellitus).

#### **Manfaat :**

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Diabetes Mellitus dan penyusunan Menu untuk Diabetisi meningkat.
2. Ketrampilan masyarakat dalam menyusun menu untuk Diabetisi meningkat, sebagai upaya mengontrol kadar gula darah.

## **Kerangka Pemikiran**

Penyakit *Diabetes Mellitus* (DM) di berbagai penjuru dunia mengalami kecenderungan peningkatan prevalensi. Estimasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) terdapat 194 juta penduduk dunia menderita *Diabetes Mellitus* pada tahun 2003 (Soegondo, 2009). Penyakit *Diabetes Mellitus* menjadi masalah karena telah menjadi penyebab kematian terbesar ke-empat di dunia. Setiap tahun ada 3,2 juta kematian yang disebabkan langsung oleh diabetes. Hal ini berarti ada 1 orang per 10 detik atau 6 orang per menit meninggal akibat penyakit yang berkaitan dengan diabetes (Tandra, 2008).

*Diabetes Mellitus* juga telah masuk dalam daftar “penyakit Asia”. Tahun 2003 diperkirakan 89 juta penduduk Asia menderita diabetes (Sustrani *et al.*, 2004). Menurut WHO dalam Perkeni (2011) jumlah penyandang diabetes di Indonesia mengalami kenaikan dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta pada tahun 2030. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik prevalensi *Diabetes Mellitus* sebesar 14,7% di daerah urban dan 7,2% di daerah rural maka dapat diperkirakan jumlah penyandang diabetes di Indonesia pada tahun 2030 di daerah urban sebesar 12 juta dan daerah rural sebesar 8,1 juta. Sedangkan untuk di Propinsi Jawa Timur, dari 37 juta jumlah penduduk Jatim, sekitar 69.018 orang menderita diabetes. Jumlah tersebut vitressvia tidak signifikan, namun dari tahun ke tahun jumlah penderitanya terus meningkat tajam. Menurut Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Jawa Timur, diabetes masuk dalam golongan 10 penyakit yang paling banyak diderita masyarakat (Bachtiar, 2011).

Sebagian besar kasus diabetes adalah *Diabetes Mellitus* tipe 2 yang disebabkan oleh vitress keturunan tetapi vitress keturunan saja tidak cukup untuk menyebabkan seorang terkena diabetes karena vitress resikonya hanya sebesar 5%, ternyata *Diabetes Mellitus tipe 2* lebih sering terjadi pada orang yang mengalami obesitas atau kegemukan akibat gaya hidup (Suyono, 2005). Banyak penderita diabetes yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang diincar bahaya besar. Hal ini dapat dimaklumi, karena isyarat *Diabetes Mellitus tipe 2* kadang-kadang muncul sebagai gejala yang vitre dianggap sebagai hal yang biasa saja (Sustrani *et al.*, 2004).

Usaha pengendalian diabetes adalah dengan mengupayakan agar kadar gula darah menjadi normal sekitar 60-120 mg/dl (miligram per 100 mililiter). Kuncinya adalah dengan pengaturan makanan (diet), olahraga dan menghindari stress (Suyono,

2009). Salah satu pilar utama pengelolaan diabetes mellitus adalah perencanaan makan. Walaupun telah mendapat penyuluhan tentang perencanaan makan, lebih dari 50% pasien tidak melaksanakannya (Syahbudin, 2009).

Berdasarkan pada analisis situasi diatas dan mengingat pentingnya pengetahuan tentang Diet Diabetes Mellitus agar dapat dipahami oleh masyarakat maka diperlukan adanya penyuluhan dan pelatihan penyusunan menu diet Diabetes Mellitus di Desa Wirowongso, Kecamatan Ajung, Kabupaten Jember.

### **Pelaksanaan dan Hasil**

Realisasi pemecahan masalah pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dititikberatkan pada kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang penyusunan menu Diet Diabetes Mellitus. Kegiatan diawali dengan penjelasan tentang gizi seimbang dan diit energi rendah kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab seputar materi. Kegiatan diakhiri dengan pemaparan kesimpulan atas materi yang telah disampaikan.

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada seluruh masyarakat, terutama yang berisiko terhadap penyakit Diabetes Mellitus. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 21 Juli 2013, jam 08.00 sampai dengan 10.00 WIB di Balai Desa Wirowongso, Kecamatan Ajung

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dan pelatihan penyusunan menu diet Diabetes Mellitus yang dilakukan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab agar peserta memiliki pemahaman terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Adapaun media penyuluhan yang digunakan adalah tumpeng gizi seimbang, LCD, dan *food models*.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan pelatihan penyusunan menu untuk diabetisi (penderita diabetes mellitus) yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil, terbukti dengan banyaknya peserta yang aktif pada saat penyuluhan kesehatan. Peserta dapat menjawab pertanyaan *quis* yang diberikan. Dengan adanya penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan pelatihan penyusunan menu untuk

diabetisi (penderita diabetes mellitus) sebagai upaya perbaikan gizi masyarakat, yang pesertanya adalah warga Desa Wirowongso Kecamatan Ajung Jember, peserta dapat memahami dan menerapkan teori yang telah diterima dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menyusun menu sehat untuk penderita diabetes mellitus, sehingga diharapkan dapat mengendalikan kadar gula darah diabetisi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dilaksanakan secara teratur dan ditujukan pada semua anggota masyarakat di kabupaten Jember, dan hal ini disesuaikan dengan permasalahan yang timbul khususnya di bidang kesehatan masyarakat. Kegiatan penyuluhan dan atau pelatihan lebih baik dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diterima dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga prevalensi masalah gizi di masyarakat bisa menurun.

Dari hasil penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dan pelatihan penyusunan menu untuk diabetisi (penderita diabetes mellitus) yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dan ditindaklanjuti, yaitu: 1) Pembinaan lebih lanjut dari berbagai pihak, misalnya posyandu, puskesmas, dan petugas kesehatan setempat untuk pemantauan lebih lanjut ketrampilan masyarakat dalam penyusunan menu diabetes mellitus, khususnya para penderita diabetes mellitus (diabetisi), 2) Perlu adanya tindak lanjut dari pihak puskesmas, agar terdapat kesinambungan dalam upaya pengendalian kadar gula darah, sehingga prevalensi diabetes mellitus dapat turun.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*, puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat dengan judul **“Diet Diabetes Mellitus dan Penyusunan Menu”**. Sholawat dan salam senantiasa atas Nabi Muhammad SAW.

Kami mengucapkan terima kasih kepada yang Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jember, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember, kepala desa dan masyarakat Desa Wirowongso Kecamatan Ajung, serta semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah kami susun secara optimal, namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat kekurangan. Kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga laporan ini dapat bermanfaat untuk kami dan terutama bagi pembaca serta semua yang berminat dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat.

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Pengesahan .....</b>	<b>i</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>iii</b>
<b>Ringkasan.....</b>	<b>iv</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	2
<b>BAB 2 TUJUAN DAN MANFAAT.....</b>	<b>3</b>
2.1 Tujuan .....	3
2.2 Manfaat .....	3
<b>BAB 3 KERANGKA PEMECAHAN MASALAH .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB 4 PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b>	<b>6</b>
4.1 Realisasi Pemecahan Masalah.....	6
4.2 Khalayak Sasaran dan Waktu Pelaksanaan .....	6
4.3 Metode yang Digunakan.....	6
<b>BAB 5 HASIL KEGIATAN.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>8</b>
6.1 Kesimpulan.....	8
6.2 Saran.....	8
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>10</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>12</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Tugas
- Lampiran 2 : Materi Penyuluhan
- Lampiran 3 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 4 : Daftar Hadir Peserta
- Lampiran 5 : Biodata Ketua dan Anggota Tim
- Lampiran 6 : Anggaran Biaya