

SOSIALISASI “KONSEP PIRING MODEL-T” PADA FAMILY CAREGIVER UNTUK PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DIET LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS

Rinco Siregar^{1*}, Benedicta Sarni Telaumbanua², Arniat Siswi Nazara², & Dean Rex Azriel Telaumbanua²

¹Prodi S1 Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan, Indonesia

²Prodi Profesi Ners, Universitas Sari Mutiara Medan, Indonesia

*rincosiregar@gmail.com

Received: 5-02-2024	Revised: 12-02-2024	Approved: 15-02-2024
---------------------	---------------------	----------------------

ABSTRAK

Family caregiver (pengasuh keluarga) memiliki peran penting dalam penatalaksanaan penyakit diabetes pada orang yang lanjut usia (lansia). Mereka harus memiliki pengetahuan yang baik terutama tentang diet diabetes melitus. Jika pengetahuan pengasuh keluarga buruk tentang pengelolaan diet diabetes maka akan berdampak terhadap kualitas perawatan diabetes itu sendiri. Pengelolaan diet yang baik dapat mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pengasuh keluarga yang merawat lansia diabetes mellitus tentang diet diabetes mellitus dengan konsep “Piring Model-T Diet Diabetes” di Puskesmas Helvetia, Sering, Darussalam, Bestari, dan Pulo Brayan kota Medan. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas-puskesmas. Kegiatan ini terdiri dari sosialisasi kegiatan, identifikasi, dan pretest; selanjutnya penyampaian edukasi kesehatan; dan terakhir pemeriksaan kolesterol, kadar gula darah, dan post test pada Family Caregiver lansia berjumlah 50 orang. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan Bulan Oktober -November 2023. Media yang digunakan adalah poster, leaflet, set glucotest meter, serta kuesioner. Hasil pengabdian masyarakat ini diperoleh pengetahuan family caregiver tentang pengelolaan diet dengan konsep Piring Model-T meningkat, dari rata-rata pengetahuan 12.88 menjadi 17.68 (rentang skor 10-20). Artinya pengetahuan pengasuh keluarga tentang diet diabetes meningkat 4.8 poin setelah menerima edukasi kesehatan. Konsep Piring Model-T diet diabetes mellitus adalah simple, singkat, mudah dipahami oleh pengasuh keluarga yang merawat lansia diabetes mellitus. Disarankan kepada petugas kesehatan agar memberikan edukasi kesehatan yang singkat, simple, dan jelas seperti Model Piring T diet diabetes guna meningkatkan pengetahuan pengasuh keluarga tentang pengelolaan diet diabetes bagi lansia.

Kata kunci: Family caregiver; pengetahuan diet diabetes mellitus; konsep piring model T

ABSTRACT

Family caregivers play important roles in diet management of older people with Diabetes Mellitus. They must have a good knowledge, in particular the diabetes mellitus diet. Poor family caregiver's knowledge about diet diabetes management will affect diabetic care. Good diet management can maintain blood sugar at normal levels. The purpose of this community service is to increase the knowledge of family caregivers caring for the elderly with DM about the Healthy Plate -T Model of diabetes diet at Community Health Centers (CHC) in Medan City. This community service was conducted at the CHC Integrated Service Posts. The activities include socialization, participants identification, and pretest; health education; and check cholesterol, blood sugar level, and posttest. There were 50 family caregivers who assist their elderly with DM at their home participating in these activities. The implementation of this activity was carried out in October to November 2023. The posters, leaflets, and questionnaire were used as a tool for this activity. The results of this community service obtained that Family Caregiver's knowledge about the diet diabetes management in older people with diabetes mellitus: concept of healthy plate -T Model were increases, from the average score of the family caregiver's knowledge 12.88 to 17.68 (range of scores 10-20). This means that the score of the family caregiver's knowledge increased 4.8 points. The concept of the Healthy plate-T Model diabetes diet is simple, short, easily understood by the caregivers of the family caring for elderly with diabetes mellitus. It can be suggested that the health care providers can delivery health education shortly, simply, and clearly such as the concept of healthy plates-T model to improve the family caregiver's knowledge about diet management in older people with diabetes mellitus.

Keywords: management diet of diabetes mellitus diet; healthy plate-T model, family caregivers of elderly.

PENDAHULUAN

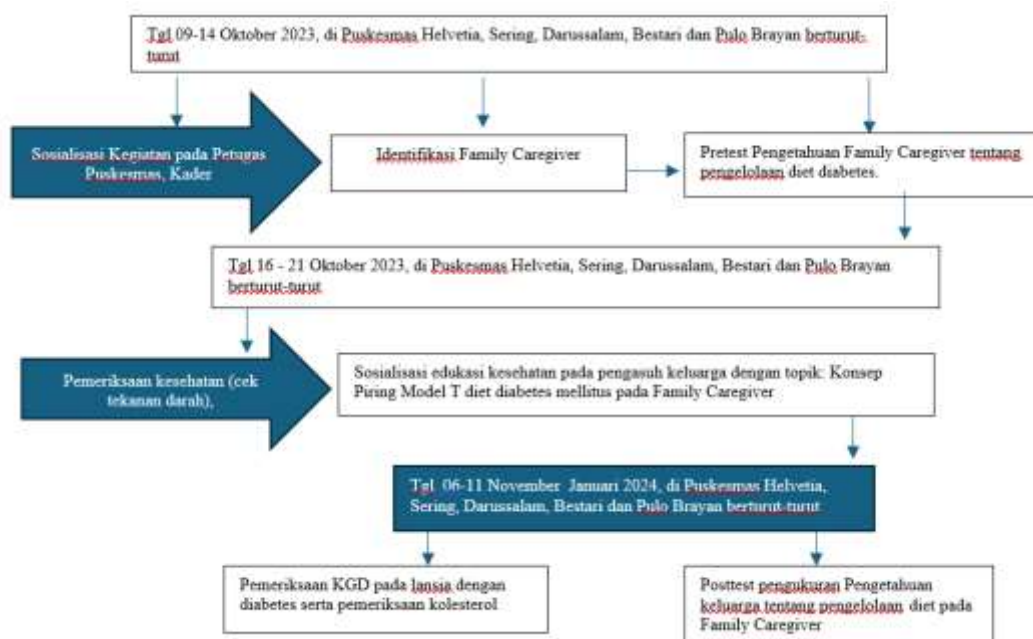
Lanjut usia (lansia) dengan diabetes mellitus (DM) lebih sering mengalami kehilangan kemandirian dalam melakukan aktivitas dibandingkan dengan lansia tidak mengalami diabetes (Meneilly et al., 2018; Sinclair et al., 2008). Selain itu penelitian sistematik review menemukan bahwa penderita DM 24% mengalami depresi dibanding dengan pasien non diabetes (Nouwen et al., 2010). Demikian juga dengan komplikasi dan penyakit penyerta yang sering terjadi pada pasien diabetes seperti hipertensi, hiperlipidemia, katarak, retinopathy, dan kerusakan ginjal (Ekoru et al., 2019) serta kerusakan kognitif/demensia (Sesti et al., 2018) yang membuat perawatan diabetes semakin rumit atau kompleks. Peningkatan tingkat ketergantungan lansia penderita DM membuat mereka membutuhkan seorang pengasuh atau caregiver dalam hal ini adalah keluarga atau *family caregiver* (Rondhianto et al., 2019).

Peran pengasuh keluarga atau family caregiver sangat penting untuk mendukung dalam perawatan lansia dengan diabetes mellitus (DM) (Hill, 2019). Pengetahuan dan keterampilan yang adekuat sangat dibutuhkan oleh pengasuh dalam merawat lansia dengan diabetes agar tetap aman dan terhindar dari komplikasi lanjut (Hill, 2019). Oleh karena itu, seorang caregiver harus memiliki pengetahuan yang baik dalam merawat lansia dengan diabetes terutama dalam pengelolaan diet diabetes pemberian informasi / edukasi kesehatan. Beberapa penelitian mengatakan bahwa melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan (Siregar et al., 2023; Sijabat et al., 2022; Marbun et al., 2021; Arfina, 2019). Orang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pengelolaan diet berkorelasi dengan kepatuhan diet (Handayani et al., 2017); dengan kadar gula darah (Yusnita & Lestari, 2020; Wardhani, 2021). Artinya jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik, maka perilaku ketaatan diet akan baik juga. Bagi orang lansia yang tergantung dengan keluarga, maka dukungan keluarga dalam pengelolaan dietnya sangat penting. Beberapa penelitian menemukan bahwa dukungan keluarga berkorelasi dengan peningkatan kualitas hidup penderita diabetes (Nuryatno, 2019); (Wiraini et al., 2021), kontinuitas perawatan pasien DM (Efendi & Surya, 2021). Namun beberapa penelitian juga melaporkan bahwa pengetahuan keluarga tentang pengelolaan diet diabetes pada lansia sangat minim atau masih dalam level rendah (Pasaribu, 2019; Nugraheni, 2017). Dari uraian diatas maka keluarga dan pengetahuannya tentang pengelolaan diabetes terutama pengelolaan diet penting untuk ditingkatkan.

Survey yang dilakukan penulis pada bulan Juli 2023 di wilayah kerja puskesmas kota Medan terdapat lima (5) puskesmas tertinggi kunjungan pasien lansia dengan diabetes didampingi oleh keluarganya yaitu puskesmas Helvetia, Sering, Darussalam, Bestari dan Pula Brayan kota Medan, terjadi peningkatan kasus DM yang mengalami komplikasi dan membutuhkan pengasuh keluarga dalam mendukung perawatan pasien terutama dalam pengelolaan diet. Survey yang dilakukan penulis ke rumah-rumah beberapa pasien lansia bersama dengan petugas kesehatan puskesmas puskesmas tersebut ditemukan rata-rata pengetahuan keluarga yang mengasuh lansia rendah. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang diet diabetes mellitus dengan Konsep Piring Model-T pada pengasuh keluarga atau family caregiver yang merawat lansia di Posyandu lansia wilayah kerja puskesmas kota Medan.

METODE KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Helvetia, Sering, Darussalam, Bestari, dan Pulo Brayan Medan tepatnya di masing-masing posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas tersebut. Kegiatan dilakukan tanggal 09-14 Oktober 2023 masing-masing dimulai dari puskesmas Helvetia, Sering, Darussalam, Bestari dan Pulo Brayan berturut-turut. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi kegiatan, identifikasi pengasuh keluarga, dan pretest Pengetahuan Pengasuh Keluarga tentang pengelolaan diet diabetes pada lansia dilakukan dimulai pukul 09.00 wib sampai selesai. Dilanjutkan dengan tanggal 16 - 21 Oktober 2023 yaitu pemeriksaan kesehatan (cek tekanan darah), pemberian sosialisasi edukasi kesehatan pada pengasuh keluarga dengan topik: Konsep Piring Model T diet diabetes mellitus dimulai pukul 10.00 wib sampai dengan selesai. Kemudian tanggal 06-11 November Januari 2024 dilakukan posttest pengukuran Pengetahuan keluarga tentang pengelolaan diet, dan pemeriksaan kadar gula darah pada lansia dengan diabetes serta pemeriksaan kolesterol pada pengasuh lansia dimulai pukul 09.00wib sampai dengan selesai. Adapun jumlah pengasuh lansia yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah 50 orang dan lansia berjumlah 50 orang, masing-masing puskesmas dipilih sebanyak 10 orang pengasuh keluarga dan lansianya sesuai dengan kriteria. Kriteria pengasuh keluarga yang dibutuhkan dalam pengabdian ini adalah 1) berusia diatas 18 tahun; 2) merawat lansia dengan diabetes mellitus; 3) tinggal satu rumah dengan lansia; 4) dapat menulis, membaca dan berbahasa Indonesia; 5) bersedia berpartisipasi dalam kegiatan. Kegiatan ini melibatkan kader dan petugas kesehatan dari lima Puskesmas, masing-masing puskesmas dilibatkan satu kader.



Skema 1 Alur kegiatan sosialisasi edukasi kesehatan Konsep Piring Model T diet diabetes.

Kader terlebih dahulu menginformasikan jadwal kegiatan, tempat, dan waktu. Petugas kesehatan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada peserta, dan peneliti melakukan pretest, memberikan sosialisasi edukasi kesehatan, dan melakukan posttest. Sosialisasi edukasi kesehatan dilakukan selama 30 menit menggunakan media leaflet

dan poster. Poster berisi gambar piring dan huruf T, dimana 50% gambar sayuran dan buah, 25% sumber karbohidrat, dan 25% gambar jenis protein. Setelah itu selama 10 menit dilakukan diskusi dan pengenalan jenis makanan dan ukuran rumah tangga. Untuk mengukur pengetahuan tentang diet, peneliti menggunakan alat ukur pengetahuan tentang diet yang dikembangkan oleh Sijabat et al., (2022). Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang mengukur pengetahuan seseorang tentang diet diabetes mellitus yaitu jenis makanan, jumlah, dan waktu. Pilihan jawaban benar skor =2, salah skor =1. Semakin tinggi skornya maka pengetahuan semakin baik dan sebaliknya. Kemudian untuk mengukur kadar gula darah dan kolesterol, peneliti menggunakan set glucose test meter dengan merek "Nesco".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi edukasi Konsep Piring Model-T untuk pengelolaan diet diabetes pada lansia ini diperoleh karakteristik pengasuh keluarga yaitu rata-rata berusia 51 tahun, 3 bulan, mayoritas perempuan 72%, berpendidikan SD (44%), dan bekerja sebagai IRT (76%). Sedangkan Lansia DM berusia rata-rata 71 tahun 9 bulan, rata-rata 4 tahun 7 bulan mengalami DM, dan berjenis kelamin perempuan (70%) (dapat dilihat pada table 1).

Tabel 1

Karakteristik pengasuh lansia (family caregiver) dan lansia yang menderita diabetes di lima Puskesmas (Helvetia, Sering, Darussalam, Bestari dan Pulo Brayon kota Medan)

No	Karakteristik	Family Caregiver		Lansia dengan DM	
		n	%	n	%
1	Usia (tahun) (rata-rata/mean)	51.34		71.94	
2	Lama mendeita DM (tahun/rata-rata)	-		4.78	
3	Jenis kelamin				
	Laki-laki	14	28	15	30
	Perempuan	36	72	35	70
	Jumlah	50	100,0	50	100,0
4	Pendidikan				
	SD	22	44		
	SMP	4	8		
	SMA	19	38		
	Perguruan Tinggi	5	10		
	Jumlah	50	100,0		
5	Pekerjaan				
	IRT	38	76		
	PNS/Karyawan Swasta	7	14		
	Pedagang/Petani	5	10		
	Jumlah	50	100,0		

Setelah dilakukan sosialisasi diet diabetes dengan menggunakan Konsep Piring Model T, diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan Family Caregiver dari skor rata-rata 12. 88 poin meningkat skornya menjadi 17.68 poin. Dibuktikan juga dengan hasil uji Pair-t test diperoleh bahwa nilai $P = 0.000 < 0.05$, artinya ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan sosialisasi diet diabetes untuk lansia seperti dapat dilihat pada table 2).

Tabel 2

Rata-rata Pengetahuan Pengasuh Lansia (family caregiver) sebelum dan sesudah diberikan kegiatan Sosialisasi Edukasi Konsep Piring Model-T Diet Diabetes (N=50)

Tingkat Pengetahuan Pengasuh Lansia	Mean ±SD	Pair t-test	P-Value
Sebelum	12.88±1.18	-46.59	0.000
Sesudah	17.68± 0.74		



Gambar. 1
 Sosialisasi edukasi kesehatan Konsep Piring T Model diet diabetes pada Family Caregiver di Posyandu Puskesmas Helvetia



Gambar 2
 Sosialisasi Edukasi kesehatan Konsep Piring T Model diet diabetes pada Family Caregiver di Puskesmas Sering

Pada pengabdian masyarakat ini, peserta lebih cepat mengerti dan memahami materi yang disampaikan. Sebelumnya, mereka tidak memahami jenis makanan, jumlah makanan atau porsi makanan, dan waktu makan yang tepat bagi lasia dengan DM. Edukasi kesehatan tentang diet dengan konsep Piring Model-T adalah singkat, jelas, dan mudah dipahami.



Gambar. 3
Sosialisasi edukasi kesehatan Konsep Piring T Model diet diabetes pada Family Caregiver di Posyandu Puskesmas Darussalam



Gambar. 4
Sosialisasi edukasi kesehatan Konsep Piring T Model diet diabetes pada Family Caregiver di Posyandu Puskesmas Bestari



Gambar. 5
Sosialisasi edukasi kesehatan Konsep Piring T Model diet diabetes pada Family Caregiver di Posyandu Puskesmas Pulo Brayon

Dengan gambar, jenis makanan, dan porsi makan yang jelas yang terdapat dalam gambar piring model-T tersebut membuat peserta lebih cepat mengerti. Edukasi kesehatan ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta, hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat oleh Dafriani et al., (2023) dilakukan kepada lansia hipertensi

di kota Padang diperoleh peningkatan pengetahuan dari 76% menjadi 85%. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al., (2023) pada 22 orang pengasuh lansia DM tipe 2 di Puskesmas Rantang diperoleh bahwa terjadi perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Juga penelitian yang dilakukan dengan populasi lansia seperti penelitian Sijabat et al., (2022) pada lansia yang menggunakan media whatsapp ditemukan peningkatan pengetahuan lansia tentang diet DM. Bahkan juga penelitian Arfina, (2019) menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan akan tetapi juga meningkatkan keterampilan dalam pengelolaan diet DM secara efektif.

PENUTUP

Pengetahuan pengasuh keluarga yang mengasuh lansia dengan DM di lima wilayah kerja Puskesmas kota Medan meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan tentang diet konsep piring model-T dari skor 12.88 menjadi 17.68 pada rentang skor 10-20. Peningkatan skor pengetahuan ini terdapat 4.8 poin.

Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya perawat keluarga dan komunitas yang bertugas di Puskesmas agar tetap memberikan edukasi kesehatan kepada pengasuh keluarga yang merawat lansia dengan operasional, singkat, jelas, dan mudah dipahami oleh masyarakat dengan media poster dan leaflet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfina, A. (2019). Pengaruh Edukasi Pengaturan Diet Terhadap Perilaku Pengelolaan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Di Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(2), 246–251. <https://doi.org/10.37104/ithj.v2i2.41>
- Dafriani, P., Sartini, W., & Dewi, R. I. (2023). Edukasi Hipertensi pada Lansia di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90–91.
- Efendi, Z., & Surya, D. O. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pelaksanaan Continuity of Care Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(1), 66–74. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i1.201>
- Ekoru, K., Doumatey, A., Bentley, A. R., Chen, G., Zhou, J., Shriener, D., Fasanmade, O., Okafor, G., Eghan, B., Agyenim-Boateng, K., Adeleye, J., Balogun, W., Amoah, A., Acheampong, J., Johnson, T., Oli, J., Adebamowo, C., Collins, F., Dunston, G., ... Rotimi, C. (2019). Type 2 diabetes complications and comorbidity in Sub-Saharan Africans. *EClinicalMedicine*, 16, 30–41. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2019.09.001>
- Handayani, H., Nuravianda, Y., & Haryantoi, I. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Di Klinik Bhati Husada Purwakarta. *Jurnal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 50–62.
- Hill, J. (2019). The older person with diabetes: Considerations for care. *British Journal of Community Nursing*, 24(4), 160–164. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2019.24.4.160>
- Marbun, A. S., Siregar, R., Harefa, K., & Sinabutar, T. Y. F. (2021). Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Berbasis Aplikasi Whatsapp Terhadap Self Efficacy Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Puskesmas Hamparan Perak. *Jurnal Mutiara Ners*, 4(2), 128–139. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i2.2071>
- Meneilly, G. S., Knip, A., Miller, D. B., Sherifali, D., Tessier, D., & Zahedi, A. (2018). Diabetes in Older People. *Canadian Journal of Diabetes*, 42, S283–S295.

- <https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2017.10.021>
- Nouwen, A., Winkley, K., Twisk, J., Lloyd, C. E., Peyrot, M., Ismail, K., & Pouwer, F. (2010). Type 2 diabetes mellitus as a risk factor for the onset of depression: A systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 53(12), 2480–2486. <https://doi.org/10.1007/s00125-010-1874-x>
- Nugraheni, A. A. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Keluarga tentang Diet Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul. *Skripsi*. <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle>
- Nuryatno. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Helvetia Medan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 18–24.
- Pasaribu, N. S. (2019). Gambaran Pengetahuan Keluarga tentang pemberian Diet pada Penderita DM di Puskesmas Pancur Batu. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 1–13. <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2148>
- Rondhianto, R., Nursalam, N., Kusnanto, K., Melaniani, S., & Ahsan, A. (2019). Analysis of the Sociodemographic and Psychological Factors of the Family Caregivers' Self-Management Capabilities for Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal Ners*, 14(2), 215–223. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i2.16592>
- Sesti, G., Antonelli Incalzi, R., Bonora, E., Consoli, A., Giaccari, A., Maggi, S., Paolisso, G., Purrello, F., Vendemiale, G., & Ferrara, N. (2018). Management of diabetes in older adults. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 28(3), 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.11.007>
- Sijabat, F., Siregar, R., & Sitanggang, A. (2022). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Whatsapp Terhadap Pengetahuan Lansia. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 203. <https://doi.org/10.52020/.v6i3.4348>
- Sinclair, A. J., Conroy, S. P., & Bayer, A. J. (2008). Impact of diabetes on physical function in older people. *Diabetes Care*, 31(2), 233–235. <https://doi.org/10.2337/dc07-1784.Abbreviations>
- Siregar, R., Marbun, A. S., & Sinurat, L. R. (2023). *Improving the Family Caregiver ' s Knowledge about Diet Diabetes Management through WhatsApp online Health Educations*. 4(3), 182–187.
- Wardhani, A. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan Diet pada penderita DM diwilayah Kerja Puskesmas Astambul. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 10–14.
- Wiraini, T. P., Zukhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia pada Masa Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 44–55.
- Yusnita, Y., & Lestari, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diit Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Pasien. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(2), 480. <https://doi.org/10.52822/jwk.v4i2.113>