

EDUKASI POLA MAKAN SEHAT KEPADA PASIEN PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS TROSOBO SIDOARJO

Khoirun Nisyak⁽¹⁾, Eviomitta Rizki Amanda⁽¹⁾, A'yunil Hisbiyah⁽¹⁾, Yulianto Ade Prasetya⁽¹⁾,
Arif Rahman Nurdianto⁽¹⁾

^{1,2,3,4,5} STIKES Rumah Sakit Anwar Medika, Jalan Raya By Pass Krian KM 33 Sidoarjo, Indonesia
Email: nisachemist@gmail.com

ABSTRACT

Participants of the Chronic Disease Management Program (PROLANIS) at the Trosobo Health Center are a group of patients with diabetes mellitus and hypertension whose condition needs to be monitored regularly. Diet is one of the important factors that affect the stability of the health condition of patients in the Prolanis group. The purpose of this program is to provide education on healthy eating patterns for Prolanis participants. The method of activities carried out is counseling and workshops with a total of 30 patients. Counseling activities and workshops are carried out by involving families who care for patients. Evaluation of the success of the program is determined by the patient's level of understanding about healthy eating patterns and fasting blood sugar levels and the patient's blood pressure to normal and stable levels over time. Based on the results of the program evaluation that has been carried out, 90% of Prolanis patients understand about healthy eating patterns and apply them in their daily lives.

Keywords: *prolanis, diet, diabetes mellitus, hypertension, and healthy eating*

ABSTRAK

Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Puskesmas Trosobo Sidoarjo merupakan kelompok pasien penderita penyakit diabetes mellitus dan hipertensi yang perlu dipantau kondisinya secara berkala. Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kestabilan kondisi kesehatan pasien kelompok Prolanis. Tujuan dari program ini adalah memberikan edukasi pola makan sehat untuk peserta prolanis. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan workshop dengan jumlah pasien sebanyak 30 orang. Kegiatan penyuluhan dan workshop dilakukan dengan melibatkan keluarga yang merawat pasien. Evaluasi keberhasilan program ditentukan oleh tingkat pemahaman pasien tentang pola makan sehat dan kadar kadar gula darah puasa serta tekanan darah pasien ke tingkat normal dan stabil dalam masa. Berdasarkan hasil evaluasi program yang telah dilakukan, 90% pasien prolanis memahami tentang pola makan sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari..

Kata kunci: *prolanis, pola makan sehat, diabetes mellitus, hipertensi, dan makanan sehat*

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan kesehatan yang besar di Indonesia adalah penyakit degeneratif kronis. Penyakit degeneratif termasuk penyakit tidak menular yang berlangsung kronis karena penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan (Dayanti, 2019). Data

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan Indonesia mengalami peningkatan dalam prevalensi penyakit tidak menular dan menjadi penyebab kematian tertinggi masyarakat Indonesia. Prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 meliputi kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular diikuti oleh pergeseran pola penyakit, dimana mulai mengancam kelompok usia produktif (Arifa, 2018).

Peningkatan prevalensi PTM juga sejalan dengan meningkatnya faktor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, merokok dan alkohol. Meningkatnya kasus PTM secara signifikan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah, karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi. Hal ini dapat terlihat dari data BPJS tahun 2017, biaya pelayanan kesehatan terbesar pada PTM yaitu penyakit jantung, stroke, dan diabetes mellitus (Puspita & Rakhma, 2018).

Hipertensi dan diabetes mellitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang prevalensinya cukup tinggi di Indonesia. Menurut riset, prevalensi DM Tipe 2 Berdasarkan pemeriksaan gula darah di Indonesia naik dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% di tahun 2018, sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia menurut hasil pengukuran tekanan darah, naik dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejala hipertensi yaitu sakit kepala atau rasa berat di tengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Kemenkes RI, 2014). Faktor risiko hipertensi di Indonesia adalah umur, pria, pendidikan rendah, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein >1 kali per hari, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, obesitas dan obesitas abdominal

(Rahajeng & Tuminah, 2007). Pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi membutuhkan waktu lama, seumur hidup dan harus terus menerus. Jika modifikasi gaya hidup tidak menurunkan tekanan darah ke tingkat yang diinginkan, maka harus diberikan obat (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Diabetes mellitus dideskripsikan sebagai kelompok gangguan metabolik yang mempunyai karakter kadar gula darah yang tinggi. Orang dengan penyakit diabetes mempunyai risiko terkena banyak masalah kesehatan yang mematikan, menyebabkan biaya kesehatan yang lebih tinggi, pengurangan kualitas hidup, dan peningkatan risiko kematian. Kadar gula darah tinggi yang berkelanjutan menyebabkan kerusakan pembuluh darah secara umum yang memengaruhi jantung, mata, ginjal, dan saraf. Hal ini menimbulkan berbagai komplikasi. Prevalensi global diabetes di orang dewasa berusia 18-99 tahun naik dari 8.4% di tahun 2017 dan diprediksikan naik menjadi 9.9% di 2045. Perubahan ini disebabkan oleh urbanisasi yang sangat cepat dan perubahan drastis gaya hidup (Cho et al., 2018). Menurut sebuah penelitian, kontrol kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia berada di bawah standar yang dibuktikan dengan banyaknya komplikasi yang ditemukan. Untuk mencegah komplikasi dan menghambat perkembangan penyakit, pendekatan multidisiplin dan penguatan standar manajemen diabetes harus dilakukan yaitu dengan melakukan perubahan gaya hidup, edukasi pasien, dan pemberian obat yang sesuai (Soewondo et al., 2010).

Penderita PTM di Puskesmas Trosobo Sidoarjo terutama penyakit Diabetes Mellitus dan hipertensi dari waktu ke waktu semakin bertambah. Oleh sebab itu salah satu upaya Puskesmas Trosobo untuk meningkatkan kualitas hidup para penderita PTM agar lebih optimal yaitu dengan mengadakan kegiatan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS. Kegiatan Prolanis lebih mendasar pada penyandang penyakit diabetes melitus dan hipertensi dikarenakan penyakit tersebut dapat ditangani ditingkat primer dan dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Salah satu masalah penting yang dilakukan untuk menjaga kestabilan pasien peserta prolanis untuk penyakit hipertensi dan diabetes mellitus adalah pola makan (Putri & Pritasari, 2017). Kepatuhan terhadap diet atau pola makan yang baik sulit dicapai karena memerlukan perubahan jangka panjang dalam kebiasaan konsumsi dan metode persiapan makanan. Faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan mengikuti edukasi pola makan sehat

antara lain keyakinan, sikap, dukungan keluarga, dan kepribadian (Himma et al., 2020). Pola makan sangat mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes mellitus dan hipertensi. Oleh karena itu pada kegiatan ini kami bekerjasama dengan Puskesmas Trosobo Sidoarjo untuk memberikan edukasi pola makan sehat kepada pasien peserta Prolanis.

METODE

Metode Pelaksanaan Program

Program edukasi pola makan sehat kepada pasien peserta prolanis dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada bulan pertama, pemeriksaan kadar gula darah puasa dan tekanan darah, pendampingan pasien, dan evaluasi kesehatan pasien pada setiap akhir bulan. Penyuluhan dilakukan di ruang terbuka untuk menghindari penyebaran COVID-19 dan pemantauan dilakukan melalui media komunikasi grup *Whatsapp* dan pemeriksaan kesehatan.

Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam program edukasi pola makan sehat meliputi video penyuluhan pentingnya menjaga pola makan untuk peserta Prolanis, brosur diet makan sehat yang berisi takaran makan, gizi, dan reseponya, dan *strip test* untuk gula darah. Alat yang digunakan meliputi glucometer dan tensimeter.

Lokasi dan Sasaran Peserta Kegiatan PkM

Program edukasi pola makan sehat dilaksanakan di Puskesmas Trosobo Sidoarjo dan sasaran peserta dari program ini adalah pasien Prolanis yang terdaftar dalam Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Penyakit Tidak Menular Puskesmas Trosobo yang berjumlah 30 orang.

Waktu Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Desember 2020 – Februari 2021.

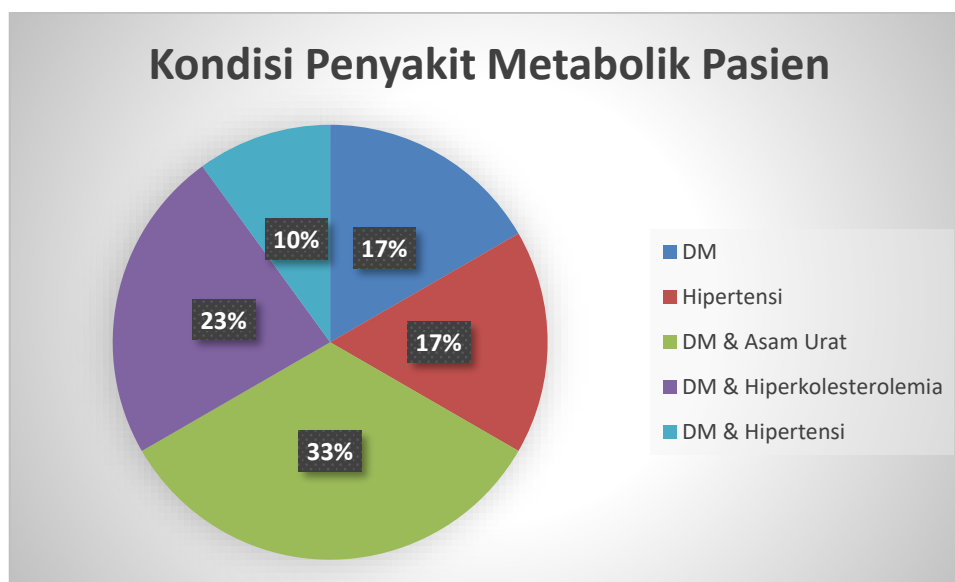
Pelaksanaan dan Pembagian Tugas

Pelaksanaan program edukasi pola makan sehat kepada pasien prolanis dilakukan dalam pantauan tenaga kesehatan Puskesmas Trosobo. Tim pengabdian dosen sebagai pelaksana yang memberikan penyuluhan edukasi dan pemantauan kesehatan pasien melalui pemeriksaan kadar gula darah puasa dan tekanan darah. Tenaga kesehatan dari Puskesmas

Trosobo membantu mengkoordinir pasien prolanis dan memantau kepatuhan pasien dalam berobat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi pola makan sehat untuk pasien peserta Prolanis Puskesmas Trosobo dilakukan secara objektif, dimana dilakukan pendampingan pasien untuk menentukan pola makan yang sesuai dengan kondisi kesehatan. Pasien Prolanis yang menjadi sasaran kegiatan berusia < 55 tahun sebanyak 13% dan >55 tahun sebanyak 87%. Sebelum dilakukan program edukasi pola makan sehat, pasien mengisi lembar persetujuan dan menjalani pemeriksaan kesehatan meliputi pengecekan kadar gula darah, tekanan darah tinggi, kolesterol, dan asam urat. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal, sebagian besar pasien prolanis memiliki lebih dari satu penyakit gangguan metabolik. Gambar 1 menunjukkan sebanyak 33% pasien mengalami penyakit diabetes mellitus dan asam urat. Pertiwi et al (2014) melaporkan adanya korelasi yang lemah antara kadar gula darah puasa dengan asam urat karena pemeriksaan asam urat hanya dilakukan sekali saja. Akan tetapi adanya adanya indikasi asam urat ini juga mempengaruhi pola makan yang akan diterapkan. Kadar asam urat dapat dipengaruhi oleh variasi diurnal pada asam urat, umur, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik, dan diet.



Gambar 1. Kondisi penyakit metabolic pasien Prolanis

Berdasarkan kuisioner yang diisi oleh pasien sebelum dilakukan edukasi pola makan sehat, sebanyak 53% pasien peserta Prolanis tidak rutin berobat dan memeriksakan kondisi kesehatan. Hal tersebut mempengaruhi kadar gula darah puasa dan tekanan darah pasien, dimana pasien yang memiliki rentang tekanan darah di atas 140/90 mmHg sebanyak 80% dan kadar gula darah puasa di atas 126 mg/dL sebanyak 50%. Pasien peserta Prolanis juga diperiksa pola makan kesehariannya melalui pengisian formulir. Berdasarkan hasil formulir yang telah diisi responden menunjukkan 70% pasien belum memahami tentang pola makan yang sehat dan tepat untuk kesehatannya. Sebagian besar pasien mengandalkan makanan yang dijual di warung dan belum memahami takaran makanan untuk memenuhi kebutuhan kalori dan batasannya.

Program edukasi pola makan sehat melibatkan pasien dan salah satu anggota keluarga yang berperan sebagai perawat keluarga dan memegang fungsi kontrol perawatan kesehatan pasien Prolanis. Edukasi diberikan dengan pemberian *booklet* diet tinggi serat, rendah garam, dan indeks glikemik rendah yang mudah dipahami oleh pasien Prolanis. Penyampaian secara langsung memudahkan untuk berinteraksi dengan pasien. Tim pengabdian juga membagikan cara mengatur pola makan harian pasien dan contoh menunya. Contoh menu makanan sehat ini dibagikan juga melalui grup *Whatsapp* untuk mempermudah komunikasi dengan memanfaatkan teknologi. Selain membagikan contoh menu makanan sehat, tim pengabdian juga memberikan video edukasi pola makan sehat melalui platform media digital agar mempermudah proses pemahaman pasien dan keluarganya.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan pasien peserta Prolanis

Pemeriksaan kesehatan pasien dilakukan tiap akhir bulan untuk mengetahui perkembangan kesehatan pasien Prolanis setelah pemberian edukasi pola makan sehat. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan hasil pemeriksaan ditabulasikan dan dicek kesesuaiannya dengan ambang batas normal nilai tekanan darah (130/80 – 140/90 mmHg untuk usia lansia) dan kadar gula darah puasa (< 126 mg/dL). Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah pasien Prolanis yang memiliki tekanan darah normal dan kadar gula darah puasa pada setiap bulannya. Peningkatan kondisi kesehatan pasien menunjukkan penerapan pola makan yang sehat dan sesuai dengan diet masing-masing pasien berdampak secara signifikan. Selain pola makan sehat yang diterapkan, kepatuhan pasien Prolanis terhadap pengobatan yang dilakukan juga mempengaruhi hasil pemeriksaan kesehatan.

Tabel 1. Persentase Pasien Prolanis dengan Kondisi Kesehatan Baik

Bulan	Tekanan darah (130/80 -140/90 mmHg)	GDP < 126 mg/dL
0	20%	50%
1	38%	60%
2	46%	67%
3	70%	75%

Pengaturan pola makan diketahui dapat menstabilkan kadar glukosa darah dan tekanan darah dalam batas normal. Selain itu, aktivitas fisik diketahui juga dapat menurunkan kadar gula darah tekanan darah normal. Otot dalam tubuh menggunakan glukosa untuk mengisi kekurangan glukosa yang telah digunakan untuk beraktivitas. Adapun pada sistem metabolisme pasien yang aktif melakukan aktivitas fisik, glukosa darah yang terdapat dalam darah dapat dimetabolisme pada saat melakukan olahraga dan memperlancar peredaran darah (Dayanti, 2019).



Gambar 3. Kegiatan pendampingan pasien Prolanis Puskesmas Trosobo

KESIMPULAN

Program edukasi pola makan sehat kepada pasien Prolanis Puskesmas Trosobo Sidoarjo memberikan dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan pasien. Penerapan pola makan sehat untuk pasien Prolanis harus melibatkan anggota keluarga yang berperan mengontrol kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Rumah Sakit Anwar Medika atas bantuan pendanaan pengabdian masyarakat tahun 2020/2021 dan Puskesmas Trosobo Sidoarjo atas fasilitas dan bantuannya dalam kesuksesan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifa, A. F. C. (2018). Pengaruh Informasi Pelayanan Prolanis Dan Kesesuaian Waktu Terhadap Pemanfaatan Prolanis Di Pusat Layanan Kesehatan Unair. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 95. <https://doi.org/10.20473/jaki.v6i2.2018.95-102>
- Cho, N. H., Shaw, J. E., Karuranga, S., Huang, Y., da Rocha Fernandes, J. D., Ohlrogge, A. W., & Malanda, B. (2018). IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 138, 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2018.02.023>
- Dayanti, I. (2019). Hubungan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskemas Lompoe kota Parepare. *JIKI Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 53–57.
- Himmah, S. C., Irawati, D. N., Triastuti, N., & Salim, N. (2020). Pengaruh Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Aulia Jombang. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.1.2020.8-13>
- Kemkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin*, (Hipertensi), 1–7.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). MASALAH HIPERTENSI DI INDONESIA.
- Pertiwi, D., Almurdi, A., & Sy, E. (2014). Hubungan Asam Urat Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.24893/jkma.8.2.79-84.2014>
- Puspita, F. A., & Rakhma, L. R. (2018). Hubungan Lama Kepesertaan Prolanis dengan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Gilingan Surakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.33085/jdg.v1i2.3076>
- Putri, N. A., & Pritasari. (2017). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Pola Makan pada Pasien Diabetes Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Ciracas. *Argipa*, 2(2), 54–64.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2007). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580–587.

Riskesdes. (2018). Laporan Nasional Rikesdas 2018. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Soewondo, P., Soegondo, S., Suastika, K., Pranoto, A., Soeatmadji, D. W., & Tjokropawiro, A. (2010). The DiabCare Asia 2008 study – Outcomes on control and complications of type 2 diabetic patients in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 19(4), 235. <https://doi.org/10.13181/mji.v19i4.412>