

(Literature Review : Media utilization of diet compliance for type 2 diabetes mellitus patients)Sarah Grasya¹, Ratih Kurniasari²^{1,2}Universitas Singaperbangsa Karawang

Email : 1810631220033@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

Diabetes Mellitus Type 2 is a chronic non-communicable disease characterized by an increase in blood sugar levels. Typical symptoms of Type 2 Diabetes Mellitus consist of polyuria, polydipsia, polyphagia and weight loss for no apparent reason. Diabetes Mellitus cannot be cured but its severity can be controlled by adopting a good lifestyle such as taking medication regularly, doing physical activity and adhering to a recommended diet such as the 3J diet. One way to increase the compliance of the 3J diet in people with Diabetes Mellitus Type 2 can be done by providing education through both print and audio-visual media. The aim was to determine the level of adherence of the 3J diet to the adherence of the 3J diet. The author collects data or sources related to a particular topic that can be obtained from various sources such as journals, books, the internet, and other libraries. Based on 4 reviewed journals, it was found that people with Type 2 Diabetes Mellitus have the potential to increase knowledge and compliance of patients with Diabetes Mellitus Type 2 to the 3J diet. The use of media, either print media or through applications that can increase the knowledge of Type 2 Diabetes Mellitus sufferers, is very well given and educated to patients with Type 2 Diabetes Mellitus.

Key words: DM, 3J Diet, Obedience, Media.

Literature Review: Pemanfaatan Media terhadap Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus Type 2**ABSTRAK**

Diabetes Mellitus Type 2 merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular yang bersifat kronik ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah. Gejala khas Diabetes Mellitus Tipe 2 terdiri dari poliuria, polidipsia, polifagia dan berat badan menurun tanpa sebab yang jelas. Diabetes Mellitus tidak dapat disembuhkan tetapi tingkat keparahannya dapat dikendalikan dengan menerapkan pola hidup yang baik seperti mengonsumsi obat – obatan secara teratur, melakukan aktifitas fisik dan mematuhi pola diet yang disarankan seperti diet 3J. Salah satu cara untuk meningkatkan kepatuhan diet 3J pada penderita Diabetes Mellitus Type 2 dapat dilakukan dengan memberikan edukasi melalui media baik media cetak maupun melalui media aplikasi. Adapun tujuannya untuk mengetahui tingkat kepatuhan diet 3J terhadap kepatuhan diet 3J. Penulis mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain. Berdasarkan 4 jurnal yang di review, didapatkan hasil bahwa penderita Diabetes Mellitus type 2 memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien penderita Diabetes Mellitus Type 2 terhadap diet 3J. Penggunaan media baik itu media

cetak atau melalui aplikasi yang dapat menambah pengetahuan penderita Diabetes Mellitus Type 2 sangat baik diberikan dan diedukasi kepada pasien penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

Kata Kunci: dm, diet 3J, kepatuhan, media.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus Type 2 (DM Type 2) merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang bersifat kronik. Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit gangguan dalam metabolisme karbohidrat, lemak dan protein sehingga kadar glukosa darah cenderung mengalami peningkatan yang diakibatkan oleh kerusakan sintesis pada sel beta pankreas atau pengeluaran insulin, atau ketidakmampuan jaringan dalam menggunakan insulin (Eva, et all, 2014).

Menurut data WHO menyebutkan bahwa Diabetes Mellitus Type 2 menjadi penyebab kematian nomor 6 terbesar di dunia. Badan kesehatan WHO memprediksi kenaikan jumlah penyandang DM tipe 2 di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Prediksi dari International Diabetes Federation (IDF) juga menjelaskan bahwa pada tahun 2013 – 2017 terdapat kenaikan jumlah penyandang DM dari 10,3 juta menjadi 16,7 juta pada tahun 2045 (PERKENI, 2019). Peningkatan tersebut searah dengan peningkatan penderita obesitas yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya Diabetes Mellitus Type 2 yaitu sebesar 14,8% menurut data RISKESDAS 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018.

Komplikasi yang disebabkan Diabetes Mellitus adalah kerusakan pada mata, gangguan pada jantung dan pembuluh darah, neuropati, dan stroke. Komplikasi tersebut dapat

jika kadar gula dalam darah sudah tidak terkontrol lagi. Dalam hal ini tingkat kepatuhan seorang penderita Diabetes Mellitus penting untuk diperhatikan untuk tetap mengatur kadar gula dalam darah dalam keadaan normal bagi penderita Diabetes Mellitus. Bagi semua penyandang DM, harus selalu mengontrol penyakitnya untuk mencegah kemungkinan timbulnya komplikasi. Kontrol yang baik adalah setiap hari, bahkan setiap saat karena glukosa darah harus selalu dipertahankan dalam batas normal.

Seorang penderita Diabetes Mellitus diharapkan secara aktif memperoleh informasi ataupun pengetahuan mengenai bagaimana cara untuk mengendalikan kadar gula dalam darah terkhusus mengenai edukasi gizi yang berguna untuk mengurangi atau mengendalikan kadar gula dalam darah baik itu dalam pelaksanaan pola makan (diet) maupun aktifitas fisik yang dilakukan. Edukasi gizi untuk penderita Diabetes Mellitus tipe 2 dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui penggunaan media baik itu media cetak maupun media aplikasi. Penggunaan media tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan penderita Diabetes Mellitus Type 2 terhadap pelaksanaan Diet 3J yang dianjurkan. Diet 3J merupakan pola diet yang disarankan untuk dilakukan bagi penderita Diabetes Mellitus Type 2 sehingga dapat diharapkan melalui

pola diet ini kadar gula darah dapat terkendali.

METODE

Metode yang digunakan penulis dalam kajian ini adalah dengan membandingkan beberapa literatur yang ada. Sumber data dari jurnal yang dipilih didapat melalui Sinta 3, Sinta 4 dan Sinta 5.

Dipublikasikan dari tahun 2015 dan tahun 2020. Istilah yang digunakan dalam pencarian literatur terkait adalah “Diabetes Mellitus Type 2”, “media pada Diabetes Mellitus Type 2”. Analisis yang dilakukan dengan cara menganalisis beberapa jurnal yang sesuai dengan topik atau tema yang diangkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan studi tentang kepatuhan diet diabetes mellitus tipe 2 menggunakan aplikasi

Nama Penulis Jurnal & Tahun	Hasil Penelitian
Winaningsih Winaningsih, Setyowati Setyowati, Nugraheni Tri Lestari (2020) Judul Jurnal: Aplikasi Nutri Diabetic Care Sebagai Media Konseling Untuk Meningkatkan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus	Berdasarkan hasil penelitian tersebut ada beberapa faktor yang membuat para responden sebelum mendapatkan konseling gizi menggunakan aplikasi <i>Nutri Diabetic Care</i> seperti mayoritas pendidikan terakhir responden adalah sampai tingkat SMP karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Widyasari di Kenjeran menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi tingkat kesadaran untuk melakukan usaha preventif terhadap penyakit. Selain itu, faktor responden yang tidak patuh terhadap jadwal makan yang sudah direkomendasikan, faktor responden yang beranggapan bahwa mengkonsumsi makanan dibawah banyaknya kebutuhan baik dilakukan agar kadar glukosa darah tidak meningkat yang mengakibatkan para responden kebanyakan melewati makan selingan dan beranggapan bahwa tidak boleh makan diatas pukul 19.00, faktor ketidakpatuhan lain yaitu pada jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden sangat beragam dan tidak sesuai dengan yang dianjurkan. Berdasarkan uraian keberhasilan peningkatan terhadap kepatuhan diet DM dapat diuraikan menjadi sebelum mendapatkan konseling jumlah responden yang patuh hanya mencapai 5%, sementara setelah konseling meningkat menjadi 55%. Jumlah responden yang patuh terhadap jadwal makan setelah dilakukan konseling menggunakan aplikasi <i>Nutri Diabetic Care</i> mengalami kenaikan dari 5% menjadi 45%. Serta persentase kenaikan pada responden yang patuh terhadap jenis makanan yang

Musfiatul Nur Laila, Dian Luthfita Prasetya Muninggar, Mohammad Jaelani (2020)

Judul Jurnal:

Edukasi Gizi Berbasis Aplikasi Android meningkatkan Pengetahuan Empat Pilar Penatalaksanaan Diabetes Melitus pada Peserta Prolanis

perlu dikonsumsi menjadi 80%, sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat kenaikan persentase kepatuhan diet setelah oara responden mendapatkan konseling gizi menggunakan aplikasi *Nutri Diabetic Care* sebanyak 25%.

Dari penelitian yang dilakukan dapat dihasilkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan penyakit DM sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media apikasi berbasis android pada kelompok perlakuan dan kontrol karena sebagian besar responden memiliki *background* pendidikan yang cukup tinggi sampai tingkat Perguruan Tinggi. Selain itu juga terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan terapi Gizi medis sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media apikasi berbasis android pada kelompok perlakuan karena adanya minat kesadaran dalam pengaturan diet yang benar namun pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan.

Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan Latihan Jasmani sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media apikasi berbasis android pada kelompok perlakuan karena karena pemahaman subjek terhadap latihan jasmani berdampak pada penurunan kadar gula darah namun pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan. Untuk Pengetahuan terapi farmakologis sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan hasil yang tidak signifikan terhadap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol karena para responden sudah mengidap penyakit Diabetes Mellitus Type 2 sudah lebih dari 5 tahun.

Yohanis A. Tomastola, Selvina Mbonohu, Stevyna Barangmanise (2015)

Judul Jurnal:

Tanggapan Pasien Diabetes Melitus Komplikasi Tentang Penggunaan Media Leaflet Dan Foto Bahan Makanan Pada Konseling Gizi Di Poli Gizi RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

- Dari penelitian yang dilakukan dilihat dari hasil persentase sebesar 56,5% dapat disimpulkan bahwa para responden memberikan tanggapan yang sangat baik jika konseling dilakukan menggunakan leaflet dan foto bahan makanan. Hampir semua responden memberikan tanggapan bahwa mereka lebih mudah memahami mengenai jenis makanan yang dikonsumsi jika saat konseling menggunakan media foto bahan makanan dan leaflet. Selain itu,

didapat hasil persentase sebesar 60,9% yang menyatakan bahwa respon dan interaksi konselor dengan responden sangat baik karena saat penyampaian atau pemberian konseling gizi para responden lebih mudah memahami materi jika dibantu dengan adanya media leaflet dan foto bahan makanan.

Tujuan umum dari penggunaan media dalam edukasi gizi penderita Diabetes Mellitus Type 2 adalah untuk mempermudah masyarakat dalam memperoleh informasi maupun pengetahuan dan diharapkan setelah mendapatkan edukasi tersebut, penderita mampu meningkatkan kepatuhan terhadap pola diet 3J yang disarankan untuk dilaksanakan. Pada dasarnya memang tidaklah mudah dalam merubah perilaku atau pola hidup seseorang melalui edukasi bagi pasien penderita Diabetes Mellitus Type 2.

Diabetes tipe 2 akhir-akhir ini telah menjadi suatu krisis global yang juga mengancam perekonomian suatu negara, terutama bagi negara-negara berkembang. Hal itu terjadi disebabkan oleh banyak hal misalnya urbanisasi, transisi pola makan, dan meningkatnya pola hidup sedentari, yang juga berparalel dengan tumbuh suburnya angka obesitas di seluruh dunia begitu pula di Indonesia. Meskipun demikian, interaksi antara pola makan dan gaya hidup kebarat-baratan dan latar belakang genetik dapat mempercepat pertumbuhan diabetes dalam konteks transisi gizi yang cepat. (Emyr Reisha Isaura, 2013).

Dari hasil review 3 jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media baik itu media cetak maupun melalui aplikasi dapat meningkatkan pengetahuan serta

kepatuhan penderita Diabetes Mellitus Type 2 dalam menjalankan program diet 3J. Hal ini sesuai dengan penelitian Emyr, et all pada tahun 2013 mengenai “Pemanfaatan internet untuk edukasi gizi bagi penyandang diabetes mellitus” yang mengindikasikan responden pada penelitian tersebut memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang memanfaatkan media *non-online* sehingga menunjukkan hasil bahwa penderita Diabetes mellitus yang memanfaatkan media internet (*online*) berhubungan signifikan dengan pola makan penderita Diabetes Mellitus.

Keterbatasan dalam tinjauan ini antara lain yaitu adanya perbedaan dalam penggunaan jenis atau analisis data yang digunakan disetiap jurnal yang dipakai. Selain itu, kurangnya informasi yang ada disetiap jurnal yang diteliti dan sumber data yang masih kurang menjadikan hasil analisis ini kurang spesifik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan media baik itu media cetak atau melalui aplikasi yang dapat menambah pengetahuan penderita Diabetes Mellitus Type 2 sangat baik diberikan dan diedukasi kepada pasien karena dari hasil analisis yang dilakukan terjadi peningkatan kepatuhan diet 3J yang dilakukan oleh pasien penderita

Diabetes mellitus Type 2. Kepatuhan dalam pelaksanaan diet 3J ataupun dalam pola hidup sehat lainnya dapat menekan peningkatan kadar gula dalam darah yang dapat menyebabkan komplikasi bagi penderita Diabetes mellitus Type 2 seperti kerusakan pada mata, gangguan pada jantung dan pembuluh darah, neuropati, dan stroke.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan penggunaan media edukasi yang beragam yang berisikan materi atau pengetahuan yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Tanggapan Pasien Diabetes Melitus Komplikasi Tentang Penggunaan Media Leaflet Dan Foto Bahan Makanan Pada Konseling Gizi Di Poli Gizi RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *GIZIDO* 7(1), 1-12.

Winaningsih, W., Setyowati, S., & Lestari, N. T. (2020). Aplikasi nutri diabetic care sebagai media konseling untuk meningkatkan kepatuhan diet diabetes mellitus. *Ilmu Gizi Indonesia* 03(02), 103-112.

DAFTAR PUSTAKA

Isaura, E. R., Probosuseno, & Rialihanto, M. P. (2013). Pemanfaatan internet untuk edukasi gizi bagi penyandang diabetes mellitus. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 10(2), 71-81.

NurLaila, M., Muninggar, D. L., & Jaelani, M. (2020). Edukasi Gizi Berbasis Aplikasi Android meningkatkan Pengetahuan Empat Pilar Penatalaksanaan Diabetes Melitus pada Peserta Prolanis. *Jurnal Riset Gizi* 8(1), 18-24.

Perkeni,. (2019). Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes mellitus Tipe 2 dewasa di Indonesia 2019. Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB Perkeni).

Tomastola, Y. A., Mbonohu, S., & Barangmanise, S. (2015).