

## Pilih Piring Sehat Kelolah Diabetes Dengan Isi Piringku Dikelurahan Ponorogo Rt 04 Kecamatan Lubuklinggau Utara II

Nanda Permata Sari <sup>1)</sup>; Wesi Oktapiani <sup>2)</sup>; Aisyah Anggraini <sup>3)</sup>; Wiwik <sup>4)</sup>; Revani Ramasic <sup>5)</sup>; Tita Septi Handayani <sup>6)</sup>; Tuti Rohani <sup>7)</sup>; Danur Azissah <sup>8)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup>[nandapermata66@gmail.com](mailto:nandapermata66@gmail.com); <sup>2</sup>[wessyoktapiani@gmail.com](mailto:wessyoktapiani@gmail.com); <sup>3</sup>[aisyahrupit1992@gmail.com](mailto:aisyahrupit1992@gmail.com); <sup>4</sup>[wiwiklg123@gmail.com](mailto:wiwiklg123@gmail.com); <sup>5</sup>[revanilinggau@gmail.com](mailto:revanilinggau@gmail.com); <sup>6</sup>[handayani.tita@unived.ac.id](mailto:handayani.tita@unived.ac.id); <sup>7</sup>[tuti.rohani.unived@gmail.com](mailto:tuti.rohani.unived@gmail.com); <sup>8</sup>[d.azissah@unived.ac.id](mailto:d.azissah@unived.ac.id)

### ARTICLE HISTORY

Received [01 Februari 2025]

Revised [02 Maret 2025]

Accepted [03 Maret 2025]

### KEYWORDS

Fill My Plate, Diabetes

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Latar Belakang : Diet diabetes adalah pola makan dengan konsumsi makanan sehat dalam jumlah yang sedang di waktu yang teratur. Memahami bagaimana makanan yang kita makan sangat penting dalam mencegah munculnya penyakit diabetes, Oleh karena itu diet merupakan salah satu dari dua cara utama untuk mencegah penyakit diabetes, Anda dapat dengan mudah mengikuti saran-saran pada Isi Piringku, yang merupakan petunjuk dari Kementerian Kesehatan untuk jumlah porsi setiap makanan dalam satu hidangan. Tujuan : Meningkatkan pemahaman masyarakat penderita diabetes/resiko tinggi tentang pola makan sehat dengan prinsip isi piringku dan masyarakat dapat menyusun menu piring yang sehat setelah demontrasi Metode : Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan dengan metode penyuluhan. Media yang di gunakan yaitu leaflet. Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan setelah menyusun isi piringku responden dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dengan isi Piringku Kesimpulan : Hasil studi kasus menunjukkan bahwa klien sebelum diberikan cara menyusun isi piringku belum tau tentang bagaimana menyusun isi piringku untuk klien DM/resiko tinggi setelah diberikan cara menyusun menu isi piringku diabetes klien mamu menerapkannya. Kata Kunci :Isi Piringku, Diabetes

### ABSTRACT

Background: The diabetes diet is an eating pattern that involves consuming moderate amounts of healthy food at regular times. Understanding how the food we eat is very important in preventing diabetes. Therefore, diet is one of the two main ways to prevent diabetes. You can easily follow the suggestions in the contents of my plate, which are instructions from the Ministry of Health for the amount of food we eat. portions of each food in one dish. Objective: Increase the understanding of people with diabetes/high risk about healthy eating patterns using the principle of what's on my plate and the community can arrange a healthy plate menu after the demonstration Method: The method used in this community service program is health promotion using counseling methods. The media used is leaflets. Results: The results of the case study show that after arranging the contents of my plate, respondents were able to apply the principles of balanced nutrition to the contents of my plate Conclusion: The results of the case study show that before being given how to arrange the contents of my plate, the client did not know how to arrange the contents of my plate for DM/high risk clients. After being given how to arrange the contents of my plate for diabetes, the client was able to apply it.

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus saat ini telah menjadi ancaman serius kesehatan global. Dikutip dari data WHO (World Health organization), 70% dari total kematian di dunia dan lebih dari setengah beban penyakit. 90-95% dari kasus diabetes adalah diabetes mellitus yang sebagian besar dapat dicegah karena disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Organisasi kesehatan dunia WHO melaporkan jumlah penduduk pria yang mengalami diabetes lebih tinggi (37,4%) dibandingkan wanita (29,2%). Menurut laporan dari beberapa tempat di Indonesia, angka kejadian dan komplikasi DM cukup tersebar sehingga bisa dikatakan sebagai salah satu masalah nasional yang harus mendapat perhatian lebih.

Puskesmas Megang merupakan salah satu puskesmas yang mempunyai pasien DM cukup banyak dibandingkan dengan puskesmas lainnya. Jumlah penderita DM di puskesmas megang kecamatan ponorogo pada tahun 2024 sebanyak 21 laki-laki dan perempuan penderita. Sebagian besar penderita DM di kecamatan ponorogo datang berobat dan konsultasi ke Puskesmas megang. Diabetes Mellitus merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan konsentrasi glukosa darah disertai munculnya gejala yang khas, yakni urin yang berasa manis dalam jumlah yang besar (Bertalina & Purnama, 2016).

Kelainan yang menjadi penyebab mendasar dari Diabetes Mellitus adalah defisiensi relatif atau absolut dari hormon insulin. Insulin merupakan satu-satunya hormon yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah (Bangun et al., 2020). Salah satu faktor risiko utama yang mempengaruhi terjadinya DM adalah pola makan yang tidak sehat dimana penderita DM cenderung terus menerus mengkonsumsi

karbohidrat dan makanan sumber glukosa secara berlebihan, sehingga dapat menaikkan kadar glukosa darah sehingga perlu adanya pengaturan diet bagi pasien DM dalam mengkonsumsi makanan dan diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari sesuai isi piringku dan kebutuhan tubuh.

Tidaklah mudah mengatur pola makan bagi pasien DM, karena pasti akan timbul kejenuhan bagi pasien DM karena menu yang dikonsumsi serba dibatasi sehingga diperlukan adanya motivasi bagi pasien untuk dapat mengontrol glukosa darah dengan cara mengatur pola makan, Anda tetap memerlukan karbohidrat untuk membangun energi. Para ahli menyarankan untuk mengadopsi 'metode isi piringku', yaitu membagi porsi makanan dalam piring menjadi 4 bagian. (Nugroho et al., 2018). Diabetes Mellitus menjadi masalah kesehatan masyarakat utama karena komplikasinya yang bersifat jangka pendek dan jangka panjang.

Komplikasi diabetes terhadap sistem vaskular kecil seperti mata, ginjal, dan saraf. Terhadap sistem vaskular besar berkontribusi terhadap perkembangan angka kesakitan, bahkan peningkatan angka kematian. Defisiensi absolut dari insulin menyebabkan ketoasidosis dan koma yang diikuti dengan kematian (Ilmah & Rochmah, 2015).

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan Isi Piringku terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu:

### **Memberikan penyuluhan tentang :**

1. Pengertian isi piringku - Tujuan isi piringku
2. Manfaat isi piringku -Indikasi dan kontraindikasi isi piringku
3. Langkah-langkah menyusun isi piringku.

### **Pelatihan dan pelaksana isi piringku :**

1. Mengajarkan cara menyusun isi piringku sesuai porsi.
2. Isi piringku dilakukan dengan menggunakan makanan dengan porsi yang sudah ditentukan
3. Responden dan piring
4. Isi piringku ditata selama 15-30 menit.

Memperaktikan ulang cara menyusun isi piringku kepada beberapa warga tanpa panduan yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan warga. Sesi tanya jawab dari kegiatan tersebut disusun rancangan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai tujuan kegiatan.

### **Untuk mengukur aspek kognitif :**

1. Penderita DM mengetahui tujuan dilakukannya isi piringku
2. Penderita DM mengetahui manfaat isi piringku
3. Penderita DM mengetahui indikasi dan kontraindikasi isi piringku
4. Penderita DM mengetahui cara melaksanakan isi piringku.

### **Untuk mengukur aspek afektif :**

1. Penderita DM menyatakan senang mendapatkan pelatihan tentang isi piringku
2. Penderita DM menyatakan mau dan tertarik untuk mempelajari isi piringku.
3. Penderita DM menyatakan mau dan akan melaksanakan makan dengan porsi sesuai menu isi piringku.
4. Penderita DM menyadari pentingnya makan porsi sesuai dengan isi piringku untuk mencegah komplikasi DM.

### **Untuk mengukur aspek psikomotor/tindakan :**

1. Penderita DM mampu berdiskusi perihal isi piringku
2. Penderita DM antusias, perhatian dan aktif selama kegiatan pelatihan isi piringku
3. Penderita DM mampu melakukan porsi makan sesuai isi piringku secara mandiri.

Adapun yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah: penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Megang, yang berobat maupun konsultasi rutin. Jumlah peserta adalah 20 orang, yang diperoleh dengan cara melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak Puskesmas megang mengenai teknis pelaksanaan pelatihannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan Menentukan porsi yang tepat sangat penting untuk mengelola kadar gula darah, terutama bagi penderita DM dan mereka yang berisiko tinggi. Menggunakan prinsip "Isi Piringku" sebagai pedoman dapat membantu menyeimbangkan konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak dalam setiap kali makan, dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Januari 2025 di kota Lubuk Linggau Kecamatan Ponorogo. Pada pukul 14.00 WIB. Sebelum kegiatan penyuluhan, peserta yang hadir diminta untuk mengisi absensi.



Gambar : Acara Isi Piringku

### Kegiatan penyuluhan dibagi menjadi beberapa tahap:

Tahap orientasi selama 5 menit, yang berisi memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan ini serta tidak lupa mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta dalam penyuluhan dan pelatihan isi piringku. Tahap penyajian selama sepuluh menit, dimulai dengan memberikan pertanyaan terbuka apakah peserta sudah mengetahui tentang isi piringku untuk penderita diabetes. Ternyata peserta belum ada yang mengetahui tentang isi piringku. Selanjutnya dilanjutkan dengan presentasi materi isi piringku.

Materi pelatihan isi piringku pada penderita Diabetes Mellitus dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes 1. Apa itu isi piringku? Secara umum, "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari  $\frac{1}{2}$  piring buah dan sayur,  $\frac{1}{4}$  piring makanan pokok,  $\frac{1}{4}$  piring terdiri dari karbohidrat dan protein. 2. Apa Manfaat isi piringku? Buah-buahan mengkonsumsi buah-buahan memiliki banyak manfaat yang memiliki peran untuk mencegah berbagai penyakit dan bisa membuat tubuhmu selalu fit. Sayuran mengkonsumsi sayur-sayuran memiliki sejuta manfaat menurunkan segala resiko penyakit, memperlancar dan menyehatkan pencernaan dan masih banyak lagi. Lauk Pauk (Protein) protein adalah nutrisi penting bagi tubuh manusia. Mereka adalah salah satu blok bangunan jaringan tubuh dan juga dapat berfungsi sebagai sumber bahan bakar. Makanan Pokok (Karbohidrat) Salah satu manfaat makanan karbohidrat untuk tubuh ialah menjadi sumber energi. 3. Apa tujuan dilakukannya Isi piringku? Isi Piringku bertujuan untuk mengingatkan masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. 4. Bagaimana langkah-langkah menyusun isi piringku 1.  $\frac{1}{2}$  piring sayur dan buah: Mengandung banyak serat, vitamin, dan mineral, serta membantu mengontrol gula darah. 2.  $\frac{1}{4}$  piring sumber karbohidrat kompleks: Karbohidrat kompleks memiliki indeks glikemik yang rendah sehingga membantu mengontrol kadar gula darah. Contohnya: nasi merah, kentang, ubi jalar, atau gandum. 3.  $\frac{1}{4}$  piring sumber protein: Protein sangat penting untuk perbaikan sel dan menjaga fungsi tubuh, serta membantu mengatur rasa kenyang. Pilihan yang baik untuk DM adalah ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe, atau kacang-kacangan.

### Penyelesaian Masalah / Evaluasi

Pada bagian ini pengabdian sudah dilakukan kepada masyarakat dengan melakukan isi piringku menggunakan pemaparan materi tentang isi piringku terlebih dahulu lalu mendemonstrasikan isi piringku, lalu menanyakan ulang tentang pemahaman isi piringku yang sudah dipaparkan kepada masyarakat apakah sudah mengerti tentang makan dengan porsi isi piringku, setelah masyarakat sudah memahami tentang isi piringku lalu kami meminta salah satu dari masyarakat maju kedepan untuk menyusun isi piringku secara mandiri, agar masyarakat dapat makan dengan porsi seimbang sesuai isi piringku secara mandiri, masyarakat mampu menerapkan apa yang di demonstrasikan dan sudah berkesempatan mencoba sendiri isi piringku. Kelemahan eksternal atau hambatan di rentang usia yang sudah tua, tidak jarang masyarakat yang sudah tua saat ikut mendemonstrasikan susah untuk mengingat makanan dan jumlah porsi makanan karena faktor usia yang sering lupa, tetapi mereka sangat antusias dalam kegiatan

pemaparan makanan dengan porsi seimbang sesuai isi piringku berlangsungnya acara masyarakat sangat senang dengan adanya kegiatan ini karena sangat bermanfaat dan berguna bagi penderita diabetes agar makanan tetap terjaga dan seimbang sesuai porsi makan dengan isi piringku kegiatan dilakukan bertempat di RT 04 Kelurahan Ponorogo kota Lubuk Linggau.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### Aspek Kognitif :

1. Penderita DM mengetahui tujuan dilakukannya isi piringku
2. Penderita DM mengetahui manfaat isi piringku
3. Penderita DM mengetahui indikasi dan kontraindikasi isi piringku
4. Penderita DM mengetahui cara melaksanakan isi piringku.

#### Aspek Afektif

1. Penderita DM menyatakan senang mendapatkan pelatihan tentang isi piringku
2. Penderita DM menyatakan au dan tertarik untuk mempelajari isi piringku
3. Penderita DM menyatakan mau dan akan melaksanakan makan dengan porsi sesuai isi piringku
4. Penderita DM menyadari pentingnya makan dengan porsi isi piringku

#### Aspek Psikomotor/Tindakan :

1. Penderita DM mampu berdiskusi perihal pelaksanaan isi piringku
2. Penderita DM antusias, perhatian dan aktif selama kegiatan isi piringku
3. Penderita DM mampu menata isi piringku secara mandiri

### Saran

Kegiatan isi piringku untuk penderita DM dapat dijadikan sebagai salah satu program kegiatan di Puskesmas dalam rangka meningkatkan kesehatan penderita DM. Perlu koordinasi dengan pihak pemerintah terkait dalam rangka memotivasi penderita DM untuk dapat memeriksakan kesehatannya secara teratur di Puskesmas. Mengabdikan untuk Kemajuan Masyarakat Indonesia

## DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, A. V., Jatnika, G., & Herlina, H. (2020). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 3(1), 1–76.
- Bertalina, B., & Purnama, P. (2016). Hubungan Lama Sakit, Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 329.
- Eltrikanawati, T. (2022). DUKUNGAN KELUARGA DAN KEPATUHAN POLA DIET DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA LANSIA. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 40–47.
- IDF, I. D. F. (2021). *IDF Diabetes Atlas, 10th Edition*. In *Journal of Experimental Biology*. <https://doi.org/10.1242/jeb.64.3.665>
- Ilmah, F., & Rochmah, T. N. (2015). Kepatuhan pasien rawat inap diet diabetes mellitus berdasarkan teori kepatuhan niven. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 60–69.
- Kartini, T. D., Amir, A., & Sabir, M. (2018). Kepatuhan Diet Pasien DM berdasarkan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga di Wilayah Puskesmas Sudiang Raya. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 55–63.
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. In Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Mustamu, A. C., Sjarfan, S., & Hasim, N. H. (2020). Dukungan dan Koping Keluarga dalam Motivasi Pengobatan Penderita Diabetes Melitus. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 43–49.
- Nugroho, E. R., Warlisti, I. V., & Bakri, S. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Kunjungan Berobat Dan Kadar Glukosa Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kendal 1. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(4), 1731–1743.