

KESTABILAN KADAR GULA DARAH DENGAN MENJAGA KEPATUHAN DIET MELALUI MINDFULNESS EATING BASED ON SPIRITUAL INTERVENTION

Riska Rohmawati¹, Ratna Yunita Sari², Imamatul Faizah³, Siti Nur Hasina⁴,
Rahmadaniar Aditya Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
email: riskarohmawati@unusa.ac.id

Abstrak

Diet menjadi salah satu komponen dalam self-management DM untuk mencapai glukosa darah yang terkontrol, namun diketahui beberapa hambatan dalam pelaksanaan program diet seperti persepsi makanan sehat dan porsi makan yang tepat. Pengabdian Masyarakat ini diharapkan penderita DM dapat menjaga kepatuhan diet melalui mindfulness eating based on spiritual intervention. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan Kesehatan dan memberikan penyuluhan mindfulness eating based on spiritual intervention, beserta pelatihan mindfulness eating based on spiritual intervention. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 25 penderita DM. Sebelum diberikan pelatihan, dilakukan pre test dan post test mengenai kepatuhan diet. Didapatkan sebagian besar (67%) penderita DM memiliki tingkat kepatuhan diet kurang. Sedangkan setelah diberikan pelatihan mindfulness eating based on spiritual intervention hampir seluruhnya (85.6%) penderita DM memiliki tingkat kepatuhan baik. Mindfulness eating based on spiritual intervention efektif dalam menjaga kepatuhan diet penderita DM.

Kata Kunci: Mindfulness Eating Based On Spiritual Intervention, Kepatuhan Diet

Abstract

Diet is one of the components in DM self-management to achieve controlled blood glucose, but there are known to be some obstacles in implementing a diet program such as the perception of healthy food and the right portion of food. This Community Service is expected that DM sufferers can maintain dietary compliance through mindfulness eating based on spiritual intervention. The method used in this community service activity is to provide health education and provide counseling on mindfulness eating based on spiritual intervention, along with mindfulness eating based on spiritual intervention training. This activity was carried out for one month and was attended by 25 DM sufferers. Before being given the training, a pre-test and post-test were carried out regarding dietary compliance. It was found that the majority (67%) of DM sufferers had a low level of dietary adherence. Meanwhile, after being given training in mindfulness eating based on spiritual intervention, almost all (85.6%) DM sufferers had a good level of compliance. Mindfulness eating based on spiritual intervention is effective in maintaining dietary adherence for DM sufferers.

Keywords: Mindfulness Eating Based On Spiritual Intervention, Diet Compliance

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di seluruh belahan dunia. Ketidakstabilan gula darah sering terjadi pada penderita diabetes, hal tersebut terjadi karena ketidakpatuhan terhadap diet. Diet menjadi salah satu komponen dalam *self-management* DMT2 untuk mencapai glukosa darah yang terkontrol, namun diketahui beberapa hambatan dalam pelaksanaan program diet seperti persepsi makanan sehat dan porsi makan yang tepat [1], [2], [3], [4]. Adanya *fast food* mendorong masyarakat mengkonsumsi makanan secara berlebihan dan kurangnya aktivitas menyebabkan prevalensi DM menjadi tinggi dengan persentase sekitar 60%-70% [2].

Wilayah RW 03 Kelurahan Banyu Urip merupakan wilayah yang padat penduduk dengan prevalensi 70% penderita DM tidak patuh akan diet. Hal tersebut terjadi karena belum adanya manajemen diri yang baik dan control dari keluarga maupun kader kesehatan. Kader kesehatan merupakan salah satu peranan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat bagi para penderita DM, sehingga peran kader sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan. Gula darah stabil merupakan salah satu indikator manajemen diabetes yang baik yakni dengan meningkatkan kepatuhan diet diabetes melitus, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kepatuhan diet diabetes melitus adalah Mindfulness Eating Based on Spiritual Intervention.

Intervensi mindfulness eating merupakan perhatian terhadap peristiwa dan pengalaman, serta memperbaiki regulasi dan pola makan (eating pattern) yang terjadi pada saat ini [1]. Perilaku makan sehat memerlukan interaksi yang kompleks antara persepsi individual tentang makanan dengan kontrol perilaku makan. Penderita DM perlu ditekankan pentingnya keteraturan dalam hal menjajadwal makan, jenis bahan makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi, atau mencontoh pola makan sehat seperti pola makan Rasulullah SAW [9]. Dengan mengatur pola makan yang baik yakni melihat dari jumlah porsi makanan yang dikonsumsi, jenis makanan, dan waktu/frekuensi makan. Persepsi individu dalam melakukan atau memilih perilaku sehat (diet) didasari oleh keyakinan atau kepercayaan individu tentang perilaku sehat maupun pengobatan tertentu yang bisa membuat diri individu tersebut sehat ataupun sembuh.

Tujuan utama dari Mindfulness Eating Based on Spiritual Intervention membantu menimbulkan kontrol dalam perilaku makan, meningkatkan isyarat lapar dan kenyang, meningkatkan kepekaan terhadap sensasi rasa makanan melalui perhatian dan konsentrasi pada saat aktivitas makan berkontribusi terhadap kecukupan porsi habis makan, kenyamanan saat makan dan pembatasan asupan makanan yang tidak dianjurkan. Latihan ini secara tidak langsung mempermudah responden untuk menerapkan prinsip 3 J dalam diet. Latihan mindfulness eating membantu mencapai penyesuaian porsi habis makan klien DM berdasarkan kecukupan dan rasa puas yang dirasakan penderita DM pada saat makan berdampak pada intake asupan kalori sehari-hari, hal ini berpotensi dapat mempengaruhi kadar glukosa darah pada penderita DM.

METODE

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 600/UNUSA-LPPM/Adm-E/V/2023

1. Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan

Pelaksanaan implementasi kegiatan “Kestabilan Kadar Gula Darah Dengan Menjaga Kepatuhan Diet Melalui *Mindfulness Eating Based on Spiritual Intervention*” di RT 04. RW.03 Kelurahan Banyu Urip, kegiatan dilaksanakan meliputi tiga tahap yaitu:

1. Pra Kegiatan

- a. Rapat Strategi Pelaksanaan. Rapat strategi pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan Ketua RT. 04 Kelurahan Banyu Urip beserta Kader untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.
- b. Survei lokasi. Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.
- c. Persiapan Sarana dan Prasarana, meliputi :
 1. Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan
 2. Persiapan LCD
 3. Persiapan Materi berupa PPT
 4. Persiapan Video mindfulness

2. Pelaksanaan kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah Kader dan warga di RT 04 Kelurahan Banyu Urip, terutama warga yang menderita DM dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisasi ke Kader dan warga dengan memperhatikan protokol kesehatan di Kantor RT 04 Kelurahan Banyu Urip, kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pelatihan Kader. Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi pentingnya kepatuhan diet penderita DM serta demonstrasi pada kader terkait *mindfulness eating based on spiritual intervention*
- b. Penyuluhan. Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan atau pemaparan materi mengenai kepatuhan diet bagi warga terutama penderita DM yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap peningkatan kepatuhan diet. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung).

- c. Demonstrasi *mindfulness eating based on spiritual intervention*. Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan yang dilakukan secara langsung oleh warga dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.
- d. Pre-Test dan Post Test. Pre-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai *mindfulness eating based on spiritual intervention* dan pengukuran kadar gula darah. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan selebar kuisisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diberikan untuk diberikan kepada warga serta diisi sesuai kemampuan warga. Post-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan warga dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan paparan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pemateri.
3. Pasca Kegiatan . Setelah selesai pelaksanaan pengabdian sosialisasi mengenai “Kestabilan Kadar Gula Darah Dengan Menjaga Kepatuhan Diet Melalui *Mindfulness Eating Based on Spiritual Intervention*” dengan sasaran kader dan warga, maka langkah akhir kegiatan dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang kepatuhan diet dan pengukuran kadar gula darah. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan.
- Disamping itu setelah pelaksanaan penyuluhan dan latihan, maka diadakan pemeriksaan tekanan darah dan tes asam urat secara gratis untuk warga
2. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program
Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan Ketua di RT 04 Kelurahan Banyu Urip beserta Kader. Ketua RT berpartisipasi untuk memfasilitasi tempat dilaksanakannya Pengabdian yakni di Kantor RT 04 dan mengkoordinir untuk menyampaikan undangan pada warganya. Sedangkan kader kesehatan berpartisipasi saat mendampingi tim pengabdian untuk melakukan pemeriksaan gula darah dan memberikan edukasi upaya peningkatan kepatuhan diet penderita DM melalui *mindfulness eating based on spiritual intervention* secara berkelanjutan pada warga
3. Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.
Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah ditetapkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil tingkat kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *Mindfulness Eating Based on Spiritual Intervention*.

Tabel 1. hasil pre-test and post-test.

Keptuhan Diet DM	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	15	60	1	4
Cukup	8	32	4	16
Baik	2	8	20	80
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa penderita diabetes melitus sebagian besar (60%) memiliki tingkat kepatuhan diet kurang sebelum diberikan pelatihan *mindfulness eating based on spiritual intervention*. Sedangkan penderita diabetes melitus yang telah diberikan pelatihan *mindfulness eating based on spiritual intervention* hamper seluruhnya memiliki tingkat kepatuhan baik.



Gambar 1. pelatihan mindfulness eating based on spiritual intervention dan pemeriksaan kadar gula darah, dan tekanan darah.

Latihan dilaksanakan 2 sesi per harinya menggunakan media edukasi video slideshow, sedangkan instruksi pelaksanaan latihan mindfulness eating based on spiritual intervention menggunakan alat mp3 berisi rekaman suara peneliti berdurasi 10 menit yang didengarkan oleh responden melalui headset. Setiap pertemuan dilakukan selama 30 menit pada pagi hari, sebanyak 2 kali kunjungan dalam seminggu selama 4 minggu.

Latihan mindfulness eating based on spiritual intervention membantu menimbulkan kontrol dalam perilaku makan, meningkatkan isyarat lapar dan kenyang, meningkatkan kepekaan terhadap sensasi rasa makanan melalui perhatian dan konsentrasi pada saat aktivitas makan berkontribusi terhadap kecukupan porsi habis makan, kenyamanan saat makan dan pembatasan asupan makanan yang tidak dianjurkan. Latihan ini secara tidak langsung mempermudah responden untuk menerapkan prinsip 3 J dalam diet. Latihan mindfulness eating based on spiritual intervention membantu mencapai penyesuaian porsi habis makan klien DM berdasarkan kecukupan dan rasa puas yang dirasakan klien DM pada saat makan berdampak pada intake asupan kalori sehari-hari, hal ini berpotensi dapat mempengaruhi kadar glukosa darah pada klien DM. Latihan mindfulness eating based on spiritual intervention mengandung informasi yang dapat mempermudah klien DM untuk mematuhi anjuran diet sehingga berpengaruh terhadap ekspektasi seseorang tentang hasil yang akan dicapai dan akan berkontribusi pada self-efficacy. Konsekuensi respon dan hasil yang dirasakan juga berdampak pada motivasi dan komitmen dalam melakukan latihan.

SIMPULAN

Latihan mindfulness eating based on spiritual intervention secara signifikan meningkatkan nilai kepatuhan diet yaitu tingkat kepatuhan cukup ke tingkat kepatuhan baik. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat disosialisasikan oleh pemegang program promosi kesehatan (Promkes) melalui kegiatan Prolanis maupun penyuluhan terkait self-management penyakit DM di lingkungan klinik maupun komunitas dan masyarakat

SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan self-efficacy. penderita DM yakni dengan tingkat kepatuhan diet baik melalui mindfulness eating based on spiritual intervention. Penatalaksanaan gaya hidup dapat menjaga kualitas hidup penderita DM melalui menjaga kestabilan kadar gula darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNUSA, Ketua RW 03 beserta ketua RT 04 Kelurahan Banyu Urip beserta Kader Kesehatan RW 03 RT 04 Kelurahan Banyu Urip

DAFTAR PUSTAKA

- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., & Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior*, 41(2), 145–154.
- García-Pérez, L.-E., Alvarez, M., Dilla, T., Gil-Guillén, V., & Orozco-Beltrán, D. (2013). Adherence

- to therapies in patients with type 2 diabetes. *Diabetes Therapy: Research, Treatment and Education of Diabetes and Related Disorders*, 4(2), 175–94.
- Ponzo, V., Rosato, R., Tarsia, E., Goitre, I., Michieli, F. De, Fadda, M., & Monge, T. (2017). Self-reported adherence to diet and preferences towards type of meal plan in patient with type 2 diabetes mellitus. A cross-sectional study. *Nutrition, metabolism & cardiovascular Diseases*, 39, 642–650.
- ak, S. R., Hendrieckx, C., Nefs, G., & Speight, J. (2015). The association between types of eating behaviour and dispositional mindfulness in adults with diabetes. *Results from Diabetes MILES. Appetite*, 87, 288–295.
- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., & Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior*, 41(2), 145–154.
- As-sayyid, Abdul Basith Muhammad. (2006). *Pola Makan Rasulullah*. Jakarta: Penerbit Almahira
- Ponzo, V., Rosato, R., Tarsia, E., Goitre, I., Michieli, F. De, Fadda, M., & Monge, T. (2017). Self-reported adherence to diet and preferences towards type of meal plan in patient with type 2 diabetes mellitus. A cross-sectional study. *Nutrition, metabolism & cardiovascular Diseases*, 39, 642–650.
- Tak, S. R., Hendrieckx, C., Nefs, G., & Speight, J. (2015). The association between types of eating behaviour and dispositional mindfulness in adults with diabetes. *Results from Diabetes MILES. Appetite*, 87, 288–295.
- Soria-Contreras, D. C., Bell, R. C., McCargar, L. J., & Chan, C. B. (2014). Feasibility and efficacy of menu planning combined with individual counselling to improve health outcomes and dietary adherence in people with type 2 diabetes: A Pilot Study. *Canadian Journal of Diabetes*, 38(5), 320–325.
- Renuka, P., & Pushpanjali, K. (2014). Effectiveness of Health Belief Model in Motivating for Tobacco.
- Dwi, A., Amatayakul, A., & Karuncharenpant, S. (2017). International journal of nursing sciences predictors of diabetes self-management among type 2 diabetics in indonesia: Application theory of the health promotion model. *International Journal of Nursing Sciences*, 4(3), 260–265
- Sleath, B., Carpenter, D. M., Blalock, S. J., Davis, S. A., Hickson, R. P., Lee, C., Cummings, D. M. (2016). Development of a new diabetes medication self-efficacy scale and its association with both reported problems in using diabetes medications and self-reported adherence. *Patient Preference and Adherence*, 10, 1003–1010.