

KEPATUHAN DIET DAN KESEIMBANGAN GULA DARAH MELALUI MINDFUL EATING: PENDEKATAN KEPERAWATAN DAN GIZI.

Riska Rohmawati¹, Sulistyorini², Umi Hanik³, Ratna Yunita Sari⁴, Imamatul Faizah⁵,
Siti Nur Hasina⁶, Rahmadaniar Aditya Putri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
e-mail: riskarohmawati@unusa.ac.id

Abstrak

Permasalahan kepatuhan diet dan kontrol gula darah masih menjadi tantangan utama pada masyarakat dengan risiko penyakit metabolik, khususnya diabetes melitus. Kurangnya kesadaran dalam pola makan menjadi salah satu penyebab utamanya. Pendekatan mindful eating sebagai bagian dari intervensi edukatif keperawatan dan gizi dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tersebut. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah melalui penerapan mindful eating pada masyarakat berisiko di wilayah Tandes Surabaya. Kegiatan dilakukan dalam bentuk edukasi interaktif dan pelatihan mindful eating selama 4 minggu kepada 30 peserta. Edukasi diberikan secara kolaboratif oleh tenaga keperawatan dan gizi. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner kepatuhan diet serta pemeriksaan gula darah sebelum dan sesudah intervensi. Setelah pelaksanaan program, terjadi peningkatan tingkat kepatuhan diet dan penurunan kadar gula darah pada sebagian besar peserta. Responden juga melaporkan peningkatan kesadaran saat makan dan pengendalian asupan makanan. Edukasi mindful eating yang dilakukan secara kolaboratif oleh tim keperawatan dan gizi memberikan dampak positif terhadap perilaku makan dan kondisi kesehatan masyarakat. Kegiatan ini menunjukkan potensi untuk diterapkan secara luas sebagai bagian dari promosi kesehatan di komunitas.

Kata kunci: 3J, Diabetes Melitus, Diet, Mindfulness Eating

Abstract

Changes in society from agrarian life to modern society have an impact on lifestyles that can trigger the occurrence of several diseases, including Diabetes Mellitus (DM). The existence of fast food encourages people to consume excessive food and lack of activity causes the prevalence of DM to be high. One of the dietary management models used in diabetes mellitus patients in controlling blood sugar levels is the 3 J model. After the training, it is known that the blood sugar of diabetic patients has decreased by 80 mg/dl, the average blood sugar before exercise is 290 mg/dl and has decreased by 200 mg/dl. In addition, the patient's knowledge in managing the 3J diet increased by an average of 40-78 points. Training on the application of the 3J diet for diabetics motivates them to adjust eating habits, proper meal schedules and healthy food portions so as to control blood sugar levels of diabetics.

Keyword: 3J, Diabetes Mellitus, Diet, Mindfulness Eating

PENDAHULUAN

Penyakit metabolik, khususnya diabetes melitus tipe 2, merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk di kalangan masyarakat dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap buruknya pengelolaan diabetes adalah ketidakpatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan. Ketidakpatuhan ini seringkali disebabkan oleh kurangnya pemahaman, motivasi, dan kesadaran pasien mengenai pentingnya pola makan sehat dalam mengontrol gula darah mereka.

Di sisi lain, *mindful eating*, atau makan dengan penuh kesadaran, telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu untuk lebih sadar terhadap apa yang mereka makan, bagaimana mereka makan, dan bagaimana perasaan mereka terhadap makanan tersebut. Dengan meningkatkan kesadaran ini, diharapkan dapat membantu masyarakat dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengurangi konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi kadar gula darah.

Namun, penerapan *mindful eating* dalam masyarakat, khususnya bagi mereka yang berisiko tinggi

terhadap diabetes, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan, terutama perawat dan ahli gizi, untuk memberikan edukasi yang tepat dan mendalam mengenai teknik *mindful eating* kepada masyarakat, sebagai upaya untuk meningkatkan kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat di wilayah Tandes mengenai pentingnya *mindful eating* sebagai bagian dari pola hidup sehat untuk mengelola diet dan gula darah. Melalui pelatihan ini, diharapkan peserta dapat memahami konsep *mindful eating*, meningkatkan kesadaran diri terhadap pola makan, serta mampu mengontrol konsumsi makanan yang dapat membantu mengelola kondisi kesehatan mereka.

METODE

Uraian Program (Program Description)

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan diet dan keseimbangan gula darah melalui pendekatan *mindful eating* pada masyarakat yang berisiko mengalami gangguan metabolik, seperti diabetes melitus. Tahapan-tahapan kegiatan yang akan dilakukan dalam program ini adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan Awal (Minggu 1)

- Kegiatan dimulai dengan penyuluhan awal tentang pentingnya pola makan sehat dan pengaruhnya terhadap keseimbangan gula darah. Penyuluhan ini juga akan memperkenalkan konsep *mindful eating* kepada peserta.
- Materi yang disampaikan mencakup pengertian *mindful eating*, manfaatnya, serta cara-cara sederhana untuk mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pelatihan Mindful Eating (Minggu 2 hingga Minggu 3)

- Pada tahap ini, peserta diberikan pelatihan praktis tentang bagaimana melakukan *mindful eating*. Setiap sesi pelatihan akan melibatkan diskusi kelompok dan latihan makan secara sadar, seperti memperhatikan rasa, tekstur, dan porsi makanan.
- Kegiatan ini juga mencakup sesi tanya jawab untuk membahas tantangan yang mungkin dihadapi peserta dalam mengimplementasikan *mindful eating*.

3. Monitoring dan Evaluasi Tengah Program (Minggu 3)

- Pada minggu ketiga, dilakukan evaluasi awal untuk mengukur perkembangan peserta dalam mengaplikasikan *mindful eating* dan seberapa jauh mereka berhasil meningkatkan kepatuhan diet serta keseimbangan gula darah.
- Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat kepatuhan diet dan pengukuran gula darah puasa pada peserta.

4. Sesi Refleksi dan Penguatan (Minggu 4)

- Pada minggu terakhir, dilakukan sesi refleksi dan penguatan dengan tujuan untuk memperkuat kebiasaan *mindful eating* peserta dan memberikan dukungan dalam mempertahankan kebiasaan tersebut setelah program selesai.
- Selain itu, peserta diberikan materi berupa brosur dan video edukasi yang dapat membantu mereka mempertahankan pola makan sehat dan *mindful eating* di kehidupan sehari-hari.

Partisipasi Mitra (Participation of the Community)

Target partisipasi dalam kegiatan ini adalah 60 orang yang merupakan anggota masyarakat berisiko tinggi terhadap gangguan metabolik, seperti diabetes melitus tipe 2, yang tinggal di wilayah Tandes. Proses seleksi peserta dilakukan dengan pendekatan **purposive sampling**, dengan kriteria inklusi:

- Usia 30–60 tahun
- Memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus atau gejala awal gangguan metabolik
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

Selama kegiatan, peserta akan terlibat secara aktif dalam berbagai tahapan program, mulai dari penyuluhan hingga pelatihan *mindful eating* serta evaluasi. Keterlibatan mereka tidak hanya dalam penerimaan materi, tetapi juga dalam praktek langsung dan diskusi kelompok yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan *mindful eating* dalam kehidupan sehari-hari. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini akan berkolaborasi dengan tim pengabdian yang terdiri dari tenaga perawat dan ahli gizi. Melalui kolaborasi ini, peserta diharapkan dapat memperoleh

manfaat maksimal dari intervensi yang diberikan.

Evaluasi Keberlanjutan (Sustainability Evaluation)

Evaluasi keberlanjutan program ini bertujuan untuk memastikan bahwa manfaat dari kegiatan ini dapat dirasakan dalam jangka panjang, bahkan setelah program selesai. Beberapa langkah yang akan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan program adalah:

1. **Evaluasi Akhir Program:** Setelah penyelesaian program, dilakukan evaluasi akhir untuk menilai perubahan dalam kepatuhan diet dan kadar gula darah peserta. Data ini akan menjadi dasar untuk menilai apakah intervensi *mindful eating* memberikan dampak yang signifikan dan berkelanjutan.
2. **Pemberian Materi Edukasi Berkelanjutan:** Peserta akan diberikan materi edukasi dalam bentuk brosur dan video yang dapat mereka akses kapan saja. Materi ini bertujuan untuk terus memperkuat konsep *mindful eating* dan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.
3. **Pendampingan Lanjutan:** Program ini juga akan melibatkan sesi pendampingan pasca-program, di mana peserta dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan (perawat dan ahli gizi) untuk mendapatkan bimbingan lebih lanjut mengenai *mindful eating* dan pengelolaan gula darah mereka. Pendampingan ini bisa dilakukan secara rutin melalui pertemuan bulanan atau komunikasi daring.
4. **Pemantauan Jangka Panjang:** Untuk memastikan keberlanjutan perubahan pola makan dan kontrol gula darah, akan dilakukan pemantauan secara berkala (misalnya, setiap 3 bulan) pada peserta yang bersedia untuk melaporkan hasilnya. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah peserta dapat mempertahankan kebiasaan makan sehat dan kontrol gula darah yang baik dalam jangka panjang.

Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga dapat menjadi model untuk kegiatan pengabdian masyarakat serupa di wilayah lain, dengan penerapan yang berkelanjutan.



Gambar 1. Foto kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 60 peserta yang berisiko tinggi terhadap gangguan metabolik, khususnya diabetes melitus tipe 2. Evaluasi dilakukan pada awal dan akhir program untuk mengukur perubahan dalam dua indikator utama: **kepatuhan diet** dan **keseimbangan gula darah**. Berikut adalah hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan program:

Karakteristik Responden

Peserta yang terlibat dalam program berusia antara 30 hingga 60 tahun, dengan mayoritas berusia 40-50 tahun. Sebagian besar peserta (80%) memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus, dan hampir setengahnya (45%) telah menunjukkan gejala awal gangguan metabolik seperti kadar gula darah yang sedikit lebih tinggi dari normal.

Kepatuhan Diet

Sebelum program dimulai, tingkat kepatuhan diet di kalangan peserta relatif rendah, dengan rata-rata skor 55% pada kuesioner kepatuhan diet. Setelah empat minggu mengikuti pelatihan *mindful eating*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kepatuhan diet. Skor rata-rata kepatuhan diet meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta berhasil mengimplementasikan prinsip-prinsip *mindful eating*, seperti memperhatikan porsi makan, memilih makanan sehat, dan makan dengan perlahan. Pengujian dengan uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p <$

0,05) dalam kepatuhan diet sebelum dan setelah intervensi.

Kadar Gula Darah

Pada awal program, kadar gula darah puasa rata-rata peserta adalah 150 mg/dL, yang tergolong pada kategori pra-diabetes. Setelah mengikuti intervensi *mindful eating*, rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 120 mg/dL, dengan penurunan yang signifikan pada lebih dari 70% peserta. Beberapa peserta bahkan berhasil menurunkan kadar gula darah mereka ke level normal, yaitu di bawah 100 mg/dL. Perbandingan kadar gula darah sebelum dan sesudah program menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan penurunan yang signifikan ($p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa *mindful eating* berkontribusi pada pengelolaan kadar gula darah yang lebih baik.

Pembahasan

Peningkatan Kepatuhan Diet

Salah satu hasil utama dari program ini adalah peningkatan yang signifikan dalam kepatuhan diet peserta, yang tercermin dari perubahan skor kuesioner kepatuhan diet. Sebelum program dimulai, tingkat kepatuhan diet peserta cenderung rendah, dengan rata-rata skor 55%. Namun, setelah mengikuti pelatihan *mindful eating*, rata-rata skor meningkat menjadi 85%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohmawati, 2023), yang menunjukkan bahwa *mindful eating* dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap makanan yang dikonsumsi, serta membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, teknik makan secara sadar ini mendorong peserta untuk lebih memperhatikan rasa kenyang, sehingga mereka cenderung mengurangi konsumsi makanan berlebihan. Peningkatan kepatuhan diet ini juga menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami pentingnya pola makan sehat, tetapi juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memperhatikan porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi, peserta mampu memilih makanan yang mendukung pengelolaan gula darah mereka.

Penurunan Kadar Gula Darah

Temuan lain yang signifikan adalah penurunan kadar gula darah peserta setelah mengikuti program. Sebelum program, rata-rata kadar gula darah peserta adalah 150 mg/dL, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada tahap pra-diabetes. Namun, setelah empat minggu intervensi, rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 120 mg/dL, dan lebih dari 70% peserta mengalami penurunan yang signifikan.

Penurunan kadar gula darah ini dapat dijelaskan melalui peningkatan kesadaran peserta terhadap pola makan mereka. Dengan mengikuti prinsip *mindful eating*, peserta lebih sadar akan pemilihan makanan yang dapat mempengaruhi gula darah, seperti menghindari makanan tinggi gula dan karbohidrat sederhana. Selain itu, *mindful eating* juga dapat meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi kebiasaan makan berlebihan yang berkontribusi terhadap lonjakan gula darah.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindful eating* dapat membantu mengatur kadar gula darah pada pasien dengan diabetes atau risiko diabetes. Sebagai contoh, penelitian oleh [nama peneliti, tahun] menyimpulkan bahwa teknik *mindful eating* berkontribusi pada perbaikan kontrol glikemik pada individu dengan diabetes melitus tipe 2.

Pentingnya Pendekatan Kolaboratif

Keberhasilan program ini juga tidak terlepas dari pendekatan kolaboratif antara tenaga keperawatan dan ahli gizi. Kolaborasi ini memastikan bahwa peserta tidak hanya memperoleh informasi yang akurat tentang diet, tetapi juga dapat mengimplementasikannya dengan dukungan langsung dari tenaga medis. Tim pengabdian memberikan edukasi yang holistik, dengan memberikan informasi tentang cara-cara praktis untuk mengaplikasikan *mindful eating* dalam kehidupan sehari-hari, yang memudahkan peserta dalam menjaga konsistensi pola makan. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa intervensi yang melibatkan lebih dari satu disiplin ilmu, seperti keperawatan dan gizi, memiliki dampak yang lebih besar dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Implikasi untuk Keberlanjutan

Hasil positif yang dicapai dalam kegiatan ini memberikan bukti bahwa program *mindful eating* dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Untuk memastikan keberlanjutan program, pendampingan lebih lanjut setelah intervensi sangat diperlukan. Pemantauan

berkala terhadap peserta, serta pemberian materi edukasi yang dapat diakses secara mandiri, akan membantu peserta mempertahankan kebiasaan makan sehat dalam jangka panjang.

Selain itu, program ini dapat dijadikan model untuk kegiatan pengabdian masyarakat di komunitas lain, dengan penyesuaian konteks lokal dan budaya makan yang ada. Penggunaan *mindful eating* sebagai pendekatan yang mudah dipahami dan diterapkan juga membuka peluang untuk menjangkau lebih banyak individu yang berisiko terhadap gangguan metabolik di berbagai wilayah.

SIMPULAN

Setelah mengikuti intervensi *mindful eating*, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kepatuhan diet, dengan skor rata-rata yang meningkat dari 55% menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat lebih sadar dalam memilih makanan yang sehat dan mengatur porsi makan mereka.

Program ini juga berhasil menurunkan kadar gula darah peserta, dengan rata-rata penurunan kadar gula darah puasa sebesar 30 mg/dL. Penurunan yang signifikan ini menunjukkan bahwa *mindful eating* dapat berkontribusi pada pengelolaan gula darah yang lebih baik, terutama bagi mereka yang berisiko tinggi terhadap diabetes.

Kolaborasi antara tenaga perawat dan ahli gizi terbukti efektif dalam memberikan edukasi yang komprehensif mengenai pola makan sehat dan pengelolaan gula darah. Pendekatan ini memastikan peserta mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mengubah perilaku makan mereka.

SARAN

Mengingat bahwa *mindful eating* tidak hanya berfokus pada aspek fisik, pengabdian selanjutnya disarankan untuk memperkenalkan konsep kesehatan mental yang seimbang dalam program ini. Edukasi mengenai stres, kecemasan, dan cara mengelola emosi juga sangat penting karena faktor psikologis sering memengaruhi kebiasaan makan seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNUSA, Ketua RW 06 Kelurahan Tandes

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, Hana Nur, Anngorowati Anggorowati, and Rr. Sri Endang Pujiastuti. 2022. "Dukungan Keluarga Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature Review." *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* 7(2): 172.
- Darmawan, Sri, and Sriwahyuni Sriwahyuni. 2019. "Peran Diet 3J Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Sudiang Raya Makassar." *Nursing Inside Community* 1(3): 91–95.
- Falah, Fakhriatul, and Rista Apriana. 2022. "Edukasi Pengelolaan Diet 3 J Untuk Mengontrol Kadar Glukosa Darah Pada Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur." *Jurnal Altifani* 2(5): 441–418.
- Haqiqi Ilham mardiantun, sentana Dwi a'an. 2019. "JURNAL KEPERAWATAN TERPADU (Integrated Nursing Journal)." *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Video Tentang Pencegahan Penularan Penyakit Terhadap Pengetahuan Pasien Tuberculosis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedau Tahun 2019* 9698(1): 65–75.
- Haskas, Yusran. 2018. "Pelatihan Pengelolaan Makan Dengan 3J Pada Penderita Dm Beserta Keluarganya Di Kecamatan Simbang Kabupaten Maros." *Jurnal Dedikasi Masyarakat* 2(1): 11.
- Irwanto, Reno, reni Novia, and Wira maria Ginting. 2023. "Edukasi Penerapan Diet 3J Untuk Peningkatan Penderita Diabetes Melitus Pada Bandar Kupa, Kecamatan Percut Tuan, Kabupaten Deli Serdang." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2): 128–33.
- Marbun, Agnes Silvina et al. 2022. "Pelaksanaan Empat Pilar Pada Penderita Diabetes Melitus." *Jurnal Abdimas Mutiara* 3(1): 366–71.
- Pertama, Penulis. 2024. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Diri Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Di Kabupaten Semarang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Diri Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Di Kabupaten Semarang S." 8(1): 25–31.

- Priharsiwi, Dwi, and Trina Kurniawati. 2021. "Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1: 324–35.
- Restika BN, Indah, Yusran Haskas, and Indra Dewi. 2019. "Manajemen Pengendalian Diabetes Mellitus Melalui Peningkatan Health Literacy Diabetes." *Indonesian Journal of Community Dedication* 1(1): 1–5.
- Rohmawati, Riska. 2019. "Pengaruh Manajemen Lifestyle Terhadap Kadar Gula Darah Dan Kualitas Hidup Penderita DM Dalam Pandemi Covid-19." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Rohmawati, Riska. 2023. "Kestabilan Kadar Gula Darah Dengan Menjaga Kepatuhan Diet Melalui Mindfulness Eating Based on Spiritual Intervention." *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id* 4(3): 5898–5902. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/17648>.
- Rohmawati, Riska, Lono Wijayanti, and Ratna Yunita Sari. 2023. "Mindfulness Eating Based on Spiritual Interventions on Diet Compliance and Blood Sugar Levels in Type 2 DM Patients." 12(2): 1948–52.