

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received :24 Desember 2023	Revised: 30 Desember 2023	Accepted: 31 Desember 2023

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG HEALTHY EATING INDEX UNTUK PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS

Increasing Knowledge About Healthy Eating Index For Prevention Of Diabetes Mellitus

**Hariati¹, Friska Ernita Sitorus¹, Rostiodertina Girsang¹, Dewi Tiansa Barus¹, Zuliawati¹,
Rentawati Purba¹, Alprindo Sembiring²**

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: hariati1092@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus is a disease that cannot be cured but can be controlled. To control diabetes mellitus requires knowledge and abilities from the community. In connection with the high incidence of diabetes mellitus in hamlet IV Sidodadi Village, it is necessary to carry out outreach activities regarding Increasing Knowledge about the Healthy Eating Index to Prevent Diabetes Mellitus. The foods that can be consumed at home as a way to prevent Diabetes Mellitus are foods made from whole grains or complex carbohydrates such as brown rice, baked potatoes, oatmeal, whole grain bread and cereals, replacing sugar with low-fat sweeteners. calories, lean meat steamed, boiled, grilled and grilled, vegetables processed by boiling, steaming, grilling or consumed raw, fresh fruit, nuts, including soybeans in the form of steamed, cooked tofu for soups and stir-fries, low-fat dairy products and eggs, fish such as tuna, salmon, sardines and mackerel, if you adopt a healthy diet, your body weight will remain ideal, blood sugar levels will be stable, and you will avoid the risk of heart disease. The benefit of carrying out this service activity is that the residents of Dusun IV, Sidodadi Village understand more about diabetes mellitus properly and development in the health sector, especially the health of the elderly, improves as this activity is held.

Keywords: *Healthy Eating Index, Diabetes mellitus*

Abstrak

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan akan tetapi dapat dikendalikan. Untuk mengendalikan penyakit diabetes mellitus diperlukan pengetahuan dan kemampuan dari masyarakat. Sehubungan dengan tingginya penyakit diabetes mellitus didusun IV Desa Sidodadi, maka perlu kiranya dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Healthy Eating Index Untuk Pencegah Diabetes Mellitus. Adapun makanan yang dapat dikonsumsi dirumah sebagai salah satu pencegah dari penyakit Diabetes Mellitus yaitu, makanan yang terbuat dari biji-bijian utuh atau karbohidrat kompleks seperti nasi merah, kentang panggang, oatmeal, roti dan sereal dari biji-bijian utuh, mengganti gula dengan pemanis rendah kalori, daging tanpa lemak yang dikukus, direbus, dipanggang, dan dibakar, sayur-sayuran yang diproses dengan cara direbus, dikukus, dipanggang atau dikonsumsi mentah, buah-buahan segar, kacang-kacangan, termasuk kacang kedelai dalam bentuk tahu yang dikukus, dimasak untuk sup dan ditumis, produk olahan susu rendah lemak dan telur, ikan seperti tuna, salmon, sarden dan makarel, jika anda menerapkan pola makan yang sehat, maka berat badan tetap ideal, kadar gula darah stabil, dan terhindar dari risiko penyakit jantung. Manfaat dilakukannya kegiatan pengabdian ini yaitu Warga Dusun IV, Desa Sidodadi Lebih Memahami Tentang Penyakit Diabetes Mellitus Dengan Benar dan Pembangunan Dibidang Kesehatan, Terutama Kesehatan Lansia Lebih Meningkatkan Seiring Diadakannya Kegiatan Ini.

Kata Kunci : *Healthy Eating Index, Diabetes mellitus*

I. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar gula/glukosa darah akibat kekurangan insulin baik absolut maupun relatif. Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan akan tetapi dapat dikendalikan. Untuk mengendalikan penyakit diabetes mellitus diperlukan pengetahuan dan kemampuan dari masyarakat. Sehubungan dengan tingginya penyakit diabetes mellitus didusun IV Desa Sidodadi, maka perlu kiranya dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Healthy Eating Index Untuk Pencegah Diabetes Mellitus.

Healthy Eating Index (HEI) merupakan suatu tolak ukur yang digunakan untuk menilai kualitas diet pada pasien Diabetes Melitus.

Tabel 1. Tabel Modifikasi HEI Untuk Indonesia Pada Kelompok Usia Dewasa

Komponen HEI	Kriteria Skor Minimum (0)	Kriteria Skor Maksimum (10)
Sayuran	0 porsi	3-4 porsi
Buah-buahan	0 porsi	>5 porsi
Padi-padian	0 g	>100g
Minuman Berpemanis	>1 porsi	0 porsi
Kacang-kacangan	0 porsi	>3 porsi
Lemak Trans	>4% Energi	<0,5% energi
Omega-3		
Laki-laki	0 mg	>160 mg
Perempuan	0 mg	>110 mg
Daging Merah	>1,5 mg	0 porsi
PUFA	< 2% energi	>10% energy
Natrium	>2000 mg	<2000 mg
Alkohol		
Laki-laki	>3,5% Porsi	0,5-1,5 Porsi
Perempuan	>2,5 Porsi	0,5-1,0 porsi

Tabel 2. Komponen Index Makan Sehat Diabetes : Kriteria yang Digunakan untuk mengevaluasi kepatuhan terhadap rekomendasi diet pada tahun 2017 dengan pasien diabetes tipe II

Komponen (Asupan Harian)	Yang dibutuhkan (kcal)	Kriteris Kepatuhan		
		Buruk (0,0%)	Cukup (50%)	Baik (100%)
1. Variasi diet : Jumlah Item	-	<6,0	6,0-16,0	≥16,0
2. Buah-buahan segar	70	<1,0	1,0-1,5	≥1,5
3. Sayuran (porsi per 1000 Kkal)	15	<1,0	1,0-1,5	≥1,5

4. Sumber Karbohidrat dan serat (porsi per 1000Kkal)	150	<3,0 porsi sebagian besar terdiri dari biji-bijian olahan	<3,0 tapi setidaknya 50,0% dari sumber serat	≥3,0 dan setidaknya 50,0% dari sumber serat
5. Daging dan telur (porsi per 1000 Kkal)	190	>1,0	0,5-1,0	≤1,5
6. Produksi susu dan asam lemak jenuh (% energi)	120	<0,75 porsi per hari susu atau asupan asam lemak jenuh > 10,5% energi	0,5 porsi susu dan 1,0-2,0 porsi per hari asam lemak jenuh dan lemak jenuh <7,0% energi atau >0,75 asam <7,0% energi penyajian susu dan asam lemak jenuh dari 7,0-10,5% energi	-
7. Minyak dan lemak (porsi per 1000kkal)	73	>1,0	0,5-1,0	≤0,5
8. Total lemak (% energi)	-	≥45,0%	30,0% - 45,0%	≤30,0%
9. Kolesterol (mg/hari)	-	≥300,0	200,0 – 300,0	≤200,0
10. Asam lemak tak jenuh trans (% dari energi)	-	≥1,5%	1,0 – 1,5 %	≤1,0%

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat, diharapkan Warga Dsn IV Desa sidodadi mengetahui tentang pencegahan penyakit Diabetes Melitus.

1. METODE

Sasaran

Sasaran di kegiatan penyuluhan “Peningkatan Pengetahuan Tentang *Healthy Eating Index* Untuk Pencegah Diabetes Mellitus ” ini adalah warga Dusun IV Desa Sidodadi Kecamatan Biru-biru, Kabupaten Deli Serdang.

Target

Memberikan penyuluhan kepada Warga Dusun IV, Desa Sidodadi Kecamatan Biru-biru, Kabupaten Deli Serdang

Tema Kegiatan

Nama kegiatan ini yaitu penyuluhan tentang Peningkatan pengetahuan tentang *Healthy Eating Indeks* untuk pencegahan diabetes mellitus.

Bentuk Kegiatan

Pemberian Penyuluhan Kesehatan Tentang Healthy Eating Indeks Untuk Pencegahan Diabetes Mellitus.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Senin, 28 Maret 2022

Waktu : Pukul 15.00 WIB – Selesai

Tempat : Balai Dusun IV Desa Sidodadi Kecamatan Biru-biru, Kabupaten Deli Serdang

2. HASIL

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 28 Maret 2022. Kegiatan ini dilakukan selama ± 60 menit dari pukul 15.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB di Balai Desa Sidodadi Dusun IV Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang.

Kehadiran Peserta

Sebelum acara dimulai, setiap warga yang datang akan di lakukan pemeriksaan Tekanan Darah dan wajib mengisi kehadiran peserta. Peserta yang hadir adalah warga Desa Sidodadi Dusun IV dan beberapa perangkat Desa Sidodadi. Jumlah peserta yang hadir adalah 21 orang dengan laki-laki berjumlah 5 orang dan perempuan 16 orang.

Proses Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan salam oleh Moderator, memperkenalkan diri dan seluruh anggota, lalu moderator menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan tersebut. Setelah selesai menjelaskan tujuan, moderator mempersilahkan penyaji untuk menjelaskan penyuluhan dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Tentang Healthy Eating Index Untuk Pencegahan Diabetes Mellitus” dengan harapan warga dapat mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan. Setelah penyaji selesai menjelaskan materinya, moderator mengambil alih untuk mempersilahkan warga untuk bertanya jika ada yang kurang jelas, lalu akan dijawab oleh penyaji dan seluruh anggota penyaji. Setelah sesi tanya jawab selesai, moderator menjelaskan kembali inti dari semua materi dan menyimpulkan dan menutupnya dengan salam. Selesai itu, moderator mengembalikan kegiatan kepada para pembimbing. Setelah selesai kegiatan, dilakukan dokumentasi dengan warga dan perangkat desa di Desa Sidodadi.

Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

Peserta penyuluhan 21 orang

2. Evaluasi Proses

- Selama proses berlangsung warga Sidodadi dapat mengikuti seluruh kegiatan
- Selama kegiatan berlangsung warga Sidodadi aktif
- Terdapat 4 pertanyaan yang diajukan oleh warga tentang penyuluhan tersebut :

1. Apakah faktor keturunan bisa mempengaruhi pada kedua DM tersebut? Karena, kata orang zaman dahulu, jika berjenis kelamin laki-laki biasanya paling banyak membawa DM kepada anak-anaknya dari pada perempuan, mohon penjelasannya.
2. Apakah saya bisa terkena penyakit DM? Karena, DM itu kan berlebihnya gula darah didalam tubuh, nah saya selalu minum teh manis di pagi hari setelah sarapan, apakah saya bisa terkena DM? mohon Penjelasannya.
3. Saya seorang perokok berat, apakah kebiasaan merokok bisa terkena penyakit DM?
4. Apa saja kita-kita dalam mencegah penyakit DM pada orang-orang yang belum pernah terkena DM.

5. KESIMPULAN

Healthy Eating Index (HEI) merupakan suatu ukuran kualitas diet yang digunakan untuk menilai/menentukan kualitas makanan dan beberapa komponen makanan secara keseluruhan dengan rekomendasi utama dari pedoman Diet. Diharapkan kepada masyarakat agar tetap menjaga kesehatannya dengan menjaga pola makan yang teratur dan menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan penurunan status gizi. Khususnya bagi pelayanan kesehatan yang berada di wilayah kerja Desa Sidodadi Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang dapat dijadikan masukan yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan kesehatan terutama pada pemberian informasi dan bimbingan konseling pada penderita diabetes mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- ADA. (*American Diabetes Association*), (2017). Standards For Medical Care In Diabetes, Diabetes Care.
- Alberti KGMM, Eckel RH, Grundy SM, Zimmet PZ, Cleeman JI, Donato KA, et al. Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity. *Circulation*. 2009; 120(16): 1640-645.
- Araghi MH, Hassan MK, Kouros J, Alireza E, Alipasha M, Sara M. Comparison of healthy eating index between individuals with and without metabolic syndrome. *IJDO*. 2012; 4(3):99-104
- Chung SJ, et al. *J Am Diet Assoc*. (2016). Healthy Eating Index scores are associated with blood nutrient concentrations in the third National Health And Nutrition Examination Survey. PMID: 8683002
- Ernawati, (2019). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melittus Terpadu*. Jakarta. Mitra Wacana Media
- Gopinath B, Rochtchina E, Flood VM, Mitchell P. Diet quality is prospectively associated with incident impaired fasting glucose in older adult. *Diabet Med*. 2011; 30(5): 557-62.
- Hasdianah, (2016). *Mengenal Diabetes Mellitus Pada Orang Dewasa dan Anak-Anak*,

Jogyakarta, Nuha Medika

Kennedy, E.T, et.al, (2015), The Healthy Eating Index: design and applications. Pub.Med.
National Library of Medicine (NIH)

Wang Z, Adair LS, Cai J, Larsen PG, Riz AMS, Zhang B, et al. Diet quality is linked to
insulin resistance among adults in China. J Nutr.2017; 147(11): 2102-08