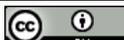
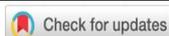




Edukasi Kesehatan Berbasis Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Diet Nutrisi Diabetes Mellitus

*Sri Siska Mardiana, Ifa Nailatul Iza, Novi Kumalasari, Rizki Widyan Aisya

Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i1.480>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 27 Januari 2025

Revisi Akhir: 17 Maret 2025

Disetujui: 21 Maret 2025

Terbit: 25 April 2025

Kata Kunci:

Buku Diabetes;

Diet Nutrisi;

Edukasi Kesehatan;

Pengetahuan.



ABSTRAK

Ketidakpatuhan merupakan salah satu hambatan untuk tercapainya tujuan pengobatan dan penyebab pemeriksaan atau pengobatan yang sebenarnya tidak diperlukan. Kepatuhan diet Diabetes Mellitus (DM) harus diperhatikan oleh pasien untuk menstabilkan kadar gula dalam darah menjadi normal dan mencegah komplikasi. Upaya untuk meningkatkan kepatuhan dan kesadaran pasien terhadap terapi adalah dengan pemberian edukasi yang lengkap, akurat serta secara terstruktur tentang terapi tersebut. Edukasi gizi merupakan bagian integral dalam penatalaksanaan Gizi pasien DM terutama di lingkungan terdekat seperti lansia dan ortom Aisyiyah. Organisasi Aisyiyah memiliki potensi untuk berperan aktif dalam meningkatkan Kesehatan, namun permasalahan utama yang dialami adalah masih minimnya pengetahuan tentang Kepatuhan Diet DM. Tujuan kegiatan ini yaitu mengedukasi kepatuhan diet dengan buku saku yang berisi tentang pemahaman DM. Metode pelaksanaan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, pemberian intervensi diet DM, dan pengelolaan gizi menggunakan buku saku dan video visual serta tahap pendampingan kader dalam pelaksanaan diet DM dengan media buku saku. Kegiatan ini telah terlaksana pada bulan Oktober 2024 bekerjasama dengan Ranting Aisyiyah Pasuruhan Kidul Kabupaten Kudus berjalan dengan lancar dengan total 50 peserta. Variabel yang dinilai yaitu karakteristik lansia dan pasien DM. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Dari hasil identifikasi pemeriksaan GDS dan pemberian edukasi Diet Patuh diabetes Melitus awal didapatkan mayoritas peserta memiliki pengetahuan cukup tentang diet menggunakan buku saku sebanyak 33 anggota (66%). Evaluasi hasil pemberian edukasi diet pasien DM dengan buku saku akan diprogramkan rutin dan meluas ke ranting lainnya untuk lebih meningkatkan wawasan klien DM dengan tepat diet DM.

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan suatu kondisi metabolik disebut diabetes mellitus (DM) menyebabkan hiperglikemia, yang dapat disebabkan oleh kelainan sekresi atau kerja insulin. Diabetes telah menjadi pandemi dan prevalensinya terus meningkat bahkan di negara berkembang seperti Indonesia. Gaya hidup sekunder, obesitas, stres, serta pola makan dan kebiasaan makan yang buruk merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prevalensi diabetes. Pertumbuhan sosial, faktor obesitas dan stres serta kebiasaan makan yang tidak sehat dan Manajemen pada klien diabetes melitus tipe 2 salah satunya adalah dengan pemberian edukasi (Perkeni, 2015).

Studi pendahuluan pada mitra melalui wawancara sebelum dilakukan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa 26 anggota dari 40 mitra belum pernah mendapatkan penyuluhan deteksi dini tentang kepatuhan diet sehat untuk diabetes dan juga 19 anggota sudah teridentifikasi gula darah tinggi, dan beberapa anggota mitra memiliki riwayat penyakit kronis tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus. Sedangkan di usia mereka cenderung tidak mengetahui dan harus berobat ke klinik kesehatan untuk medical check up sederhana seperti GDS, dan Pemeriksaan TTV Permasalahan

yang dialami oleh organisasi Aisyiyah adalah masih minimnya pengetahuan anggota terkait diabetes mellitus serta pengendalian Diet utama dan upaya pencegahannya. Melalui adanya program edukasi buku saku yang merupakan edukasi kesehatan terstruktur tentang diabetes Mellitus dan pencegahan kenaikan gula darah yang tinggi atau kejadian hiperglikemik yang di mana diharapkan dapat membantu anggota NA untuk dapat mengetahui resiko terjadinya diabetes Mellitus baik pada diri sendiri maupun orang terdekat disekitarnya.

Penyebab kegagalan dalam pengobatan diantaranya tidak menjalani diet dengan baik karena pasien banyak merasa belum terbiasa untuk menerapkan diet dengan prinsip 3J. Pasien DM tidak patuh terhadap diet yang dianjurkan sebesar 75%. Ketidapatuhan ini merupakan salah satu hambatan untuk tercapainya tujuan pengobatan, juga akan mengakibatkan pasien memerlukan pemeriksaan atau pengobatan yang sebenarnya tidak diperlukan (Basuki, 2004).

Gaya hidup sekunder merupakan faktor yang berkontribusi terhadap prevalensi diabetes (Yuniarti, 2020). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah klien DM di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 1,6% dari tahun 2013 sebesar 6,9%. Data jumlah klien DM menurut kelompok umur terbanyak pada usia 55-64 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih rentan mengalami DM daripada laki-laki, sedangkan pada tingkat pendidikan, klien DM paling banyak yaitu tamatan perguruan tinggi, dan berprofesi sebagai PNS, TNI, Polri, BUMN, ataupun BUMD (Rikesdas, 2018).

Kepatuhan diet diabetes mellitus harus diperhatikan oleh pasien, karena dengan kepatuhan dalam diet merupakan salah satu faktor untuk menstabilkan kadar gula dalam darah menjadi normal dan mencegah komplikasi. Ketidapatuhan terhadap diet diabetes mellitus akan menyebabkan terjadinya komplikasi akut dan kronik yang pada akhirnya memperparah penyakit bahkan bisa menimbulkan kematian (Sukarmin, 2020). Upaya untuk meningkatkan kepatuhan dan kesadaran pasien terhadap terapi adalah dengan pemberian edukasi yang lengkap, akurat serta secara terstruktur tentang terapi tersebut. Edukasi gizi merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dalam penatalaksanaan Gizi pasien Diabetes Mellitus (Yuniarti, 2020).

Kegiatan edukasi merupakan salah satu strategi penatalaksanaan penyakit diabetes melitus. Edukasi adalah kegiatan penyampaian pesan kesehatan kepada kelompok atau individu dengan tujuan agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan klien mengenai diabetes melitus merupakan sarana yang dapat membantu untuk menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Semakin banyak seseorang yang memahami mengenai penyakit DM, maka semakin mengerti bagaimana klien harus mengubah perilakunya (Hidayah, 2018).

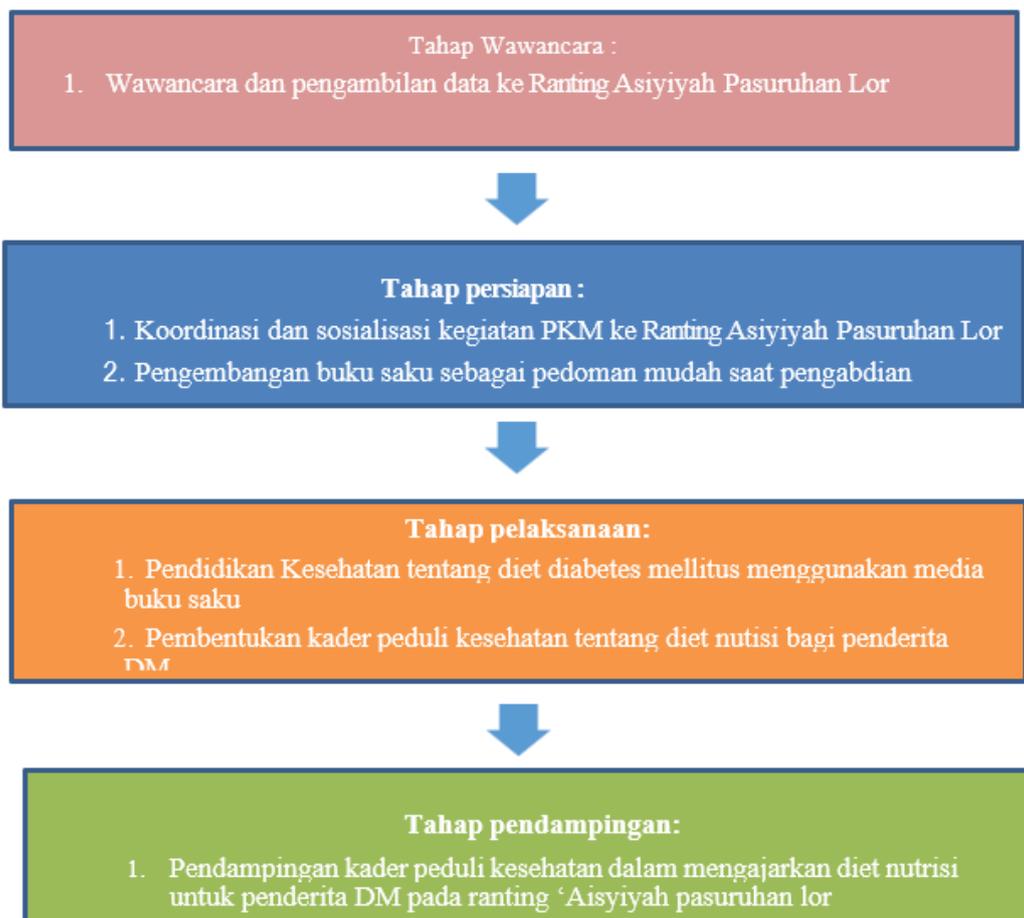
Edukasi kesehatan berbasis buku saku merupakan metode efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien DM terkait diet nutrisi. Buku saku memiliki keunggulan dalam penyajian informasi yang ringkas, mudah dipahami, dan dapat dibawa ke mana-mana sehingga memungkinkan pasien untuk mengakses informasi kapan saja (Notoatmodjo, 2012). Buku saku juga dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal), yang merupakan prinsip dasar dalam pengaturan pola makan bagi penderita DM (Kurniawan, 2021).

Kegiatan edukasi merupakan salah satu strategi penatalaksanaan penyakit diabetes melitus. Edukasi adalah kegiatan penyampaian pesan kesehatan kepada kelompok atau individu dengan tujuan agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan klien mengenai diabetes melitus merupakan sarana yang dapat

membantu untuk menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Semakin banyak seseorang yang memahami mengenai penyakit DM, maka semakin mengerti bagaimana klien harus mengubah perilakunya (Hidayah, 2018). Edukasi gizi tentang pengetahuan makanan dan minuman, kepekaan dan pengenalan terhadap beberapa hal yang potensial mendorong terjadinya malnutrisi. Mindfulness spiritual memberikan keyakinan bahwa hanya Tuhan yang berkuasa untuk mengatasi segala permasalahan manusia. Mindfulness spiritual Islam mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha, dan pasrah kepada Tuhan adalah salah satu bentuk *healing process* (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021; Triyani et al., 2020).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tiga dosen keperawatan dan satu dosen Gizi, dan seluruh anggota Ranting Aisyiyah Pasuruhan kidul sebanyak 40 orang di Kabupaten Kudus dengan menggunakan berbagai pendekatan, seperti difusi teknologi dan transfer pengetahuan serta media visual dan buku saku untuk mempermudah transfer informasi. Fokus pengabdian dalam kegiatan ini sesuai dengan Bidang Fokus Tematik yaitu Kemandirian Kesehatan sebagai bentuk upaya mengedukasi pola konsumsi dan Untuk melaksanakan edukasi diet diabetes melitus berbasis buku saku pada kelompok ranting aisyiyah, instrumen indikator yang diukur: peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit DM terkait gizi diet dalam buku saku sejumlah 10 pertanyaan pre dan posttest sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi diet DM. Proses pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa langkah yaitu:



Gambar 1. Tahap pelaksanaan kegiatan PkM

Organisasi Otonomi Aisyiah di Kudus berkomitmen serta berpartisipasi dalam pelaksanaan program ini dengan mendorong seluruh anggota organisasi untuk mengikuti pendidikan kesehatan secara sistematis tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani para lansia khususnya di daerah generatif. tim Pengabdian mempunyai tujuan meningkatkan kesehatan anggota Aisyiah di pasuruhan Kidul adalah dengan pemberian intervensi diet DM serta pengelolaan gizi dengan menggunakan buku saku dan video visual, selain itu juga mencontohkan terkait pola makan yang seimbang yang dapat dikonsumsi untuk pasien DM lansia,. Pemberian intervensi dengan buku saku dan video visual dapat menumbuhkan kesadaran klien DM akan kondisi dan masalah yang dialami, tanpa adanya penghakiman dan menerima kondisi tersebut dengan terbuka.

Klien DM dapat meningkatkan kesadarannya dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang dialami dan memberikan penilaian yang obyektif serta fokus dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sehingga dapat menjaga kesehatan fisik dan produktivitasnya. rencana tindakan yang dilakukan Pemberian edukasi berbasis buku saku untuk kepatuhan diet klien DM pada anggota di ranting 'Aisyiah dilaksanakan selama 1 (satu) minggu meliputi: transfer pengetahuan, Metode ini diterapkan dengan memberikan pendidikan kesehatan yang terorganisir tentang pentingnya mengetahui deteksi dini dan pencegahan yang bisa dilakukan di rumah melalui buku saku seiring dengan penambahan umur dan penurunan fungsi tubuh yang dialami oleh anggota ranting yang seringkali bisa berdampak pada ketidakstabilan gula darah. Dosen keperawatan dan pakar dosen gizi bertanggung jawab atas edukasi dan Pendidikan Kesehatan tersebut, selain itu melakukan cek dini gula darah sewaktu (GDS) di waktu bersamaan dan transfer ilmu serta memaparkan dalam bentuk gambar dan visual. Selain itu juga menerapkan tahap difusi teknologi, Metode ini diterapkan dengan menyebarkan video tutorial yang menggabungkan tentang Pendidikan Kesehatan dengan buku saku dan dijelaskan kepada seluruh anggota ranting Aisyiah pasuruhan Kidul Kudus atau masyarakat umum oleh anggota pengabdian yang telah ditetapkan sebelumnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian ini dilakukan selama kurang lebih satu minggu dengan berbagai kegiatan seperti presentasi, pemberian materi, serta distribusi buku saku dan video edukatif tentang diet nutrisi bagi pasien DM. Buku saku tersebut berisi informasi mengenai pengelolaan gula darah, perencanaan menu sehat sehari-hari, pantangan makanan, serta penerapan kepatuhan terhadap diet sehat. Selain itu, buku saku juga mencakup panduan diet nutrisi bagi pasien DM dengan menjelaskan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal) dalam pengaturan makanan sehari-hari.

Metode analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis hasil pengabdian, termasuk perhitungan rata-rata (mean), median, standar deviasi, dan modus pada variabel numerik seperti usia peserta. Peserta dalam kegiatan ini merupakan anggota ranting NA yang mayoritas berusia di atas 40 tahun. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan diskusi kelompok kecil dan tanya jawab interaktif dengan anggota cabang NA Pasuruhan Kidul. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pemangku kepentingan utama serta mensosialisasikan rencana kegiatan edukasi yang akan dilakukan.

Langkah berikutnya adalah penyebarluasan informasi melalui edukasi berbasis buku saku tentang kepatuhan diet bagi pasien DM. Sebelumnya, metode ini belum pernah diterapkan di komunitas ini. Selain itu, tim pengabdian bekerja sama dengan dosen gizi untuk memberikan edukasi yang lebih spesifik mengenai perhitungan resep, pengukuran kadar glukosa darah, serta penerapannya dalam pola makan bergizi. Dalam tahap penjangkauan masyarakat, kader komunitas dilatih untuk memberikan saran kesehatan dan panduan nutrisi secara mandiri. Mereka juga dibekali keterampilan dalam mendidik serta memberikan dukungan berkala kepada anggota Aisyiyah lainnya agar lebih peduli terhadap kesehatan pasien DM.

Hasil dari pengabdian menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi berbasis buku saku, terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai diet nutrisi diabetes. Peserta mampu mengidentifikasi makanan yang dianjurkan dan dihindari serta memahami pentingnya pola makan teratur dalam mengontrol kadar gula darah. Selain itu, kader masyarakat yang telah mendapatkan pelatihan mampu mengedukasi anggota lainnya secara berkelanjutan, menciptakan efek berantai dalam peningkatan kesadaran kesehatan di komunitas.

Tantangan yang dihadapi pada pelaksanaan pengabdian ini adalah keterbatasan waktu pelaksanaan, dan masih kurangnya anggota ranting yang sibuk atau memiliki kegiatan sehari-hari yang terbatas serta kesulitan untuk mengikuti jadwal edukasi atau pertemuan. Selain itu Beberapa lansia mungkin tidak memiliki dukungan yang cukup dari keluarga dalam menjalani perubahan gaya hidup, termasuk mengikuti diet diabetes yang tepat, serta tantangan lainnya saat setelah pelaksanaan pengabdian karena keterbatasan waktu dan tenaga fasilitator, evaluasi terhadap penerapan diet yang tepat oleh anggota menjadi sulit, terutama tanpa pemantauan berkala atau tindak lanjut yang efektif, sehingga di himbau untuk pengabdian selanjutnya dapat dijadikan bahan kajian mencari solusi yang lebih efektif dalam pemantauan menggunakan inovasi melalui telemedicine jika memungkinkan.

Tabel 1. Tabel karakteristik peserta meliputi berdasarkan jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pekerjaan, (n=50)

Karakteristik	Mean	SD	Min	Max
Usia	53.82	10.858	32	74
			f	%
Jenis kelamin				
Perempuan			50	100
Status Pernikahan				
Janda			18	36
Menikah			32	64
Pekerjaan				
Tidak bekerja			6	12
IRT			20	20
Pegawai Swasta			1	2
Wiraswasta			3	6
pedagang			9	18
Pendidikan				
SD			14	28
SMP			8	16
SMA			25	50
S1			3	6

Total	50	100
--------------	-----------	------------

Pada tabel 1. Menjelaskan bahwa hasil distribusi frekuensi dari segi usia terdapat nilai tengah (Mean) 53,82, sedangkan st deviasi sebesar 10.858, kemudian untuk rentang usia minimal usia 32 tahun, sedangkan rentang usia maksimal umur 74 tahun. Pada tabel jenis kelamin, pastinya didominasi oleh anggota NA perempuan sebanyak 100%, di rentang status pernikahan, bahwa peserta berstatus janda terdapat 18 orang (36%), sedangkan yang masih berstatus menikah sebanyak 32 orang (64%). Selanjutnya pada data pekerjaan peserta, terdapat jumlah status tidak bekerja sebanyak 6 orang (12%), IRT sebanyak 20 peserta (20%), pegawai swasta sebanyak 1 orang (2%), dan 3 peserta wiraswasta (6%), dan pekerjaan pedagang sebanyak 9 orang dengan (18%). Selain itu di data status pendidikan dari peserta NA, dengan pendidikan SD sebanyak 14 orang (28 %), pendidikan SMP sebanyak 8 orang dengan jumlah (16%), kemudian pendidikan SMA sebanyak 25 orang (50%), dan latar pendidikan S1 Sarjana sebanyak 3 orang (6%).

Tabel 2. Pengetahuan peserta tentang diet nutrisi (n=50)

Pengetahuan	f	%
Kurang	3	6
Cukup	33	66
Baik	14	28
Total	50	100

Pada tabel 2 menjelaskan tentang hasil presentasi respon pengetahuan setelah dilakukan kegiatan pengabdian, bahwa hasil terdapat peningkatan pengetahuan rentang kurang sebanyak 3 kader (6%), pengetahuan kader pada rentang cukup sebanyak 33 kader dengan hasil 66% dan rentang baik sebanyak 14 orang (28%)



Gambar 1. Pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah



Gambar 2. Edukasi Kesehatan

Gambar 1 menunjukkan bahwa peneliti melakukan pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah pada responden. Gambar 2 menunjukkan edukasi diet bagi penderita Diabetes Mellitus (DM) melalui buku saku yang bertujuan untuk memberikan informasi yang ringkas, mudah dipahami, praktis dan dapat dibawa dan dibaca kapan saja. Buku saku ini berisi tentang pengelolaan gula darah, perencanaan menu sehat sehari-hari, pantangan makanan, serta penerapan kepatuhan terhadap diet sehat.

Hasil dari Pelaksanaan pengabdian yang dilakukan pada kader Nasyiatul Aisyiyah pada ranting Pasuruhan Kidul kader dibekali ilmu dasar dan pengetahuan tentang pola hidup sehat bagi klien DM dengan diet sehat, yang sudah dilakukan didapatkan hasil akumulasi tentang pengetahuan baru yang diperoleh oleh kader dari Anggota NA berupa pengetahuan baru dan inovasi baru melalui video dan buku saku diet Diabetes mellitus, pelaksanaan dilakukan kepada 50 peserta dengan melibatkan instruktur senam untuk mendukung senam Diabetes mellitus dan senam lansia. Kegiatan dimulai dengan transfer pengetahuan, berupa power point materi Diabetes Melitus, gizi seimbang serta tanda gejala, dan penanganan terkait gizi di rumah pada klien Diabetes melitus pada lansia, kegiatan diawali secara mendalam dan tertuju pada buku saku yang telah disusun oleh tim, selanjutnya tanya jawab interaktif terkait permasalahan yang ada baik dari segi klien ataupun dari segi kader sebagai bentuk pencegahan preventif penyakit degeneratif yang bisa muncul pada lansia maupun dari penyakit keturunan dari kader, setelah pelaksanaan tidak lupa pemberian intervensi dan layanan kesehatan berupa cek Gula Darah sewaktu (GDS) pada seluruh peserta pengabdian, dilanjutkan dengan tutor dan tanya jawab seputar materi Diabetes dan Diet DM kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan deteksi dini GDS dan aplikasi buku Saku kemudian di dukung dengan Senam Diabetes Melitus.

Pembahasan

Pengabdian melalui transfer pengetahuan kepada Kader Nasyiatul Aisyiyah merupakan tombak awal dalam program preventif yang terbilang efektif dan mudah merangkul masyarakat terutama pada lansia yang banyak sedikit belum tahu tentang kesehatan dan pencegahan, melalui kader ini nanti diharapkan sebanyak 50 orang lansia anggota NA dapat merubah pola pikir dan cara diet bagi klien DM, hal ini lebih difokuskan preventif ke diri pribadi sebelum tersebar ke masyarakat luas, Menurut [Perkeni \(2006\)](#) salah satu pilar dalam penanganan diet DM adalah pendidikan kesehatan. Selaras dengan hasil hasil presentasi respon pengetahuan setelah dilakukan kegiatan pengabdian, bahwa hasil terdapat peningkatan pengetahuan rentang kurang sebanyak 3 kader (6%), pengetahuan kader pada rentang cukup sebanyak 33 kader dengan hasil 66% dan rentang baik sebanyak 14 orang (28%).

Dari hasil pemberian edukasi tentang diet DM diatas maka Hal ini sesuai dengan pendapat penelitian dari Falvodi dan Atak (2010) yang menyatakan, pemberian pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan self efficacy klien sehingga pengelolaan diabetes dapat optimal. serta Menurut penelitian Putri (2011) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan komplikasi DM sebanyak 57% Pasien DM memiliki pengetahuan yang rendah yang berdampak pada sikap dan kepatuhan diet yang negatif terhadap upaya pencegahan komplikasi (Putri, 2011). Untuk itu, semakin banyak klien mengerti mengenai penyakitnya, maka semakin mengerti bagaimana klien harus mengubah perilakunya (Norris dalam Sutiawati dkk, 2013). Selain itu pengabdian ini juga selaras dengan kajian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya oleh Haryono & Suryati (2018) didapatkan hasil penelitian bahwa adanya

pengaruh pendidikan kesehatan tentang diet DM terhadap kepatuhan diet pasien menggunakan media leaflet dan lembar balik dengan hasil p value = 0,000 artinya ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan tentang diet DM terhadap kepatuhan pasien DM (Suratun, 2018). Edukasi kesehatan diet diabetes melitus menggunakan media massa terbukti berhasil dari penelitian yang dilakukan oleh Dwipayanti (2017) untuk membentuk perilaku kepatuhan dalam menjalani diet untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan klien DM dengan keberhasilan nilai p value = 0,000 dengan nilai korelasi sebesar 0,817 (Dwipayanti, 2017).

Penelitian lain yang mendukung bahwa edukasi berperan penting dalam pemberian diet DM Didukung hasil penelitian Heriansyah (2014) menyatakan ada pengaruh antara edukasi dengan pendekatan prinsip diabetes *self management education* terhadap peningkatan pengetahuan peserta (Suratun, 2018). Selain itu edukasi kesehatan menggunakan media *leaflet* terbukti berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan peserta dengan cara ceramah dan tatap muka dengan evaluasi hasil bahwa informasi yang diberikan perawat atau tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku diet pada pasien DM. Menurut hasil studi penelitian Widajati (2015) mengatakan bahwa klien DM tipe 2 dapat menerima edukasi menggunakan media *leaflet* buku saku yang dimodifikasi dari segi penampilan dan isi pesan. Media leaflet yang dimodifikasi dapat meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan diet untuk mencapai kadar gula darah normal.

Kemudian harapan kedepan dalam pengabdian yang sudah terlaksana diharapkan akan lebih banyak orang yang tanggap peduli tentang kesehatan terutama pada pasien DM ataupun penyakit lainnya bahwa t edukasi yang baik dan jelas serta menggunakan media yang interaktif sangat berperan dalam perubahan perilaku dan pola pikir, melalui gambar dan interpretasi yang bagus memudahkan banyak orang lebih faham terhadap penangkapan informasi yang lebih tepat dan tidak membosankan, menumbuhkan inovasi baru dan mudah diingat untuk sebagian besar orang yang berjuang pada penyakit tertentu.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil analisis identifikasi data awal rerata anggota memiliki respon pengetahuan setelah dilakukan kegiatan pengabdian berupa edukasi kesehatan diet melalui media interaktif buku saku, tanya jawab dan pemeriksaan GDS, bahwa hasil terhadap peningkatan pengetahuan tentang kurang sebanyak 3 kader (6%), pengetahuan kader pada rentang cukup sebanyak 33 kader dengan hasil 66% dan rentang baik sebanyak 14 orang (28%). Menunjukkan cukup signifikan antara pengetahuan sebelum dilakukan pengabdian dan setelah dilakukan pengabdian. majelis kesehatan Ranting Nasyyiatul Aisyiyah bersama kader yang telah dibentuk diharapkan dapat membawa dampak, menyebarluaskan tentang pengalaman baru serta mendukung kader untuk bertukar informasi lebih banyak ke banyak lapisan masyarakat terkait poin poin penting dalam pengabdian, di bawah keterbatasan dalam pelaksanaan yang singkat diharapkan setelah pengabdian tidak akan berhenti pada tahap ini, menciptakan masyarakat yang tanggap peduli dimulai dari diri sendiri dan keluarga melalui panduan yang mudah digunakan dan dipahami yaitu buku saku. Harapan yang selanjutnya adalah terbukanya wadah pengetahuan yang lebih interaktif lain agar membawa kebermanfaatan bagi masyarakat seperti pemanfaatan deteksi dini melalui teknologi informasi atau AI, agar lebih memudahkan dalam deteksi dini penyakit DM ataupun lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada masyarakat menghaturkan terima kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah memberikan pendanaan kegiatan dalam skema hibah pengabdian kepada masyarakat. Ranting NA Kabupaten Kudus dan seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan Pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. D. (2017). Standards of medical care in diabetes. *The Journal of Clinical and Applied Research and Education*, 40 (1). DOI: 10.2337/dc17-S002.
- Bertalina, B. (2016). Hubungan lama sakit, pengetahuan, motivasi pasien dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 7 (2), 329-340. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v7i2.211>.
- Damayanti, N. P. (2015). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2 dalam pencegahan ulkus kaki diabetik di poliklinik RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati*, 11 (1). DOI: <https://doi.org/10.35842/jkry.v2i1.173>
- Dwipayanti, P. I. (2017). Hubungan pengetahuan tentang diet diabetes melitus dengan kepatuhan pelaksanaan diet pada klien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 47-53.
- Febry, A. P. (2013). Ilmu gizi untuk praktisi kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Habibah, A. U. (2019). Pengaruh diabetes self management education (DSME) dengan metode audiovisual terhadap self care behavior pasien diabetes melitus. *Healthcare: Jurnal Kesehatan* 8 (2), 23-28. DOI: <https://doi.org/10.36763/healthcare.v8i2.53>
- Heriyanto, A. (2019). Pengaruh kepatuhan diet, aktivitas fisik dan pengobatan dengan perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus Suku Rejang. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1 (1), 56-57. DOI: <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.393>
- Induniasih, R. (2018). Promosi kesehatan: pendidikan kesehatan dalam keperawatan. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI, waspada diabetes situasi dan analisis diabetes. Jakarta: Pusdatin.
- Maghfirah, S. S. (2015). Relaksasi otot progresif terhadap stres psikologis dan perilaku perawatan diri pasien diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10 (2), 137-146. DOI: <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3374>.
- Notoatmodjo. (2014). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perkeni. Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. 2015
- Restuning, P. D. (2015). Efektifitas edukasi diabetes dalam meningkatkan kepatuhan pengaturan diet pada diabetes melitus tipe 2. *Mutiara Medika*, 15 (1), 37-41. Diunduh 20 Juni, 2020, dari <https://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/2492>.
- Rumahorbo, H. (2014). Mencegah diabetes melitus dengan perubahan gaya hidup. Bogor: IN MEDIA.
- Sari, D. P. (2017). Pengaruh pendekatan implementation intention dalam manajemen perawatan diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Journal of Health Sciences*, 10(2). DOI: <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i2.133>.

- Sukarmin, Siska M S, Jalaludin M. Pemberian Edukasi Berbasis Buku Saku Untuk Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Di Poliklinik Rumah Sakit Islam Pati. The 12th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- Tomastola, Y. S. (2015). 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. Diunduh 22 Juni, 2020, dari <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/issue/view/9>.
- Widajati, S. E. (2015). Leaflet modifikasi dan pengendalian kadar glukosa darah klien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4, (1), 25-32. ISSN 2301-4024.
- Yuniarti, Jaelani M, Rahayuni A, Yuliasita R, dan Nur L M. Edukasi Diet diabetes mellitus Berbasis aplikasi Berpengaruh terhadap Pengetahuan Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal riset gizi*. 2020. 8920;122-128.

***Sri Siska mardiana**

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: srisiska@umkudus.ac.id

Ifa Nailatul Iza

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: ifanailatuliza@umkudus.ac.id

Novy Kumalasari

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: novykumalasari@umkudus.ac.id

Rizqi Widyan Aisya

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: rizqiwidyan@umkudus.ac.id
