

***Improving Knowledge And Skills On Healthy Meal Planning In Patients With Chronic Disease At Primary Health Care In Semarang***

**Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Penyusunan Menu Diet Harian Penderita Penyakit Kronis Di Klinik Pratama Semarang**

**Dina Fatmawati<sup>1</sup>, Anita Soraya Soetoko<sup>2\*</sup>**

Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung<sup>1,2</sup>  
anitassoetoko@uissula.ac.id<sup>2</sup>

Diterima: Desember 2021, Revisi : Desember 2021, Terbit: Januari 2022

---

**ABSTRAK**

Penyakit kronis dapat menyebabkan terjadinya beberapa komplikasi yang dapat berakibat menurunnya kualitas hidup seseorang. Asupan gizi memiliki peran penting dalam mengendalikan progresivitas penyakit kronis. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kepada peserta tentang penyakit kronis dan meningkatkan ketrampilan peserta dalam menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan masing-masing. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap dengan metode ceramah, diskusi dan pelatihan penyusunan menu diet harian. Peserta dari kegiatan ini adalah penderita penyakit kronis dan anggota keluarganya. Evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit kronis dengan cara memberikan pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan sejumlah 100% jawaban benar oleh seluruh peserta pada kegiatan posttest. Untuk evaluasi keberhasilan kegiatan pelatihan penyusunan menu diet harian, dinilai dari kemampuan peserta dalam menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan kalori total harian masing-masing. Hasil evaluasi dari kegiatan tersebut didapatkan 80% peserta mampu menyusun menu diet harian dengan baik. Dari hasil evaluasi masing-masing kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit kronis dan ketrampilan peserta dalam penyusunan menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

**Kata Kunci :** Penyakit kronis, Pengetahuan, Pelatihan, Penyusunan menu diet.

**ABSTRACT**

*Chronic diseases may have several complications leading to the decrease in quality of life. Nutritional intake plays an essential role in controlling the progression of chronic diseases. The purpose of this activity is to increase knowledge of participants about chronic diseases and improve participants' skills in healthy meal planning according to their individual needs. The methods of this activity were lectures, discussions, and training in daily meal planning menus. Participants were people who suffered from chronic diseases and their family members. Evaluation to find out the increase in participants' knowledge about chronic diseases were by giving a pretest and posttest. The evaluation results showed 100% of participants could answer the correct answers in the after-testing activity. To evaluate the improvement of their meal planning skills, We also assessed their ability to prepare a healthy and nutritionally balanced daily diet menu under their respective daily total calorie needs. The results showed that 80% of the participants were able to prepare the daily diet menus well. In conclusion, this education dan training increases participants' knowledge about chronic diseases and participants' skills in preparing a healthy and balanced daily diet menu according to their individual needs.*

**Keywords:** Chronic disease, knowledge, training, healthy meal planning

## 1. Pendahuluan

Penyakit kronis didefinisikan sebagai kelompok penyakit tidak menular yang memiliki progresifitas yang lambat dan terjadi dalam durasi waktu yang lama (Reynolds et al., 2018). Beberapa di antara penyakit kronis yang banyak diderita adalah hipertensi, diabetes, dan dislipidemia (Darmawan, 2016). Data riset kesehatan dasar di Indonesia pada tahun 2018 mendapatkan prevalensi penderita diabetes millitus sebanyak 8,5%, dimana angka ini mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan survei tahun 2013, yaitu sebanyak 6,9%. Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya tahun, dimana pada tahun 2007 didapatkan sejumlah 25,8%, tahun 2013 sebanyak 31,7% dan pada tahun 2018 ditemukan peningkatan sebanyak 34,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular dapat menyebabkan peningkatan morbiditas, penurunan kualitas hidup bahkan dapat meningkatkan angka mortalitas (Oktowaty et al., 2018).

Perubahan gaya hidup masyarakat merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit kronis. Gaya hidup yang tidak sehat dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu, dimana pengetahuan sendiri diketahui dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Siswanto & Lestari, 2020). Pengetahuan yang baik akan penyakit yang diderita akan melahirkan perilaku kesehatan yang baik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Yulianti et al., 2017). Upaya peningkatan pengetahuan tentang penyakit kronis kepada masyarakat merupakan tindakan yang perlu dilakukan sebagai salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan bagi penderita penyakit kronis.

Klinik pratama pamularsih merupakan salah satu fasilitas layanan kesehatan primer yang melayani pasien umum dan peserta BPJS dan berlokasi di wilayah Semarang Barat. Anggota kepesertaan BPJS di klinik pratama Pamularsih mencapai 2000 lebih dan terdapat kurang lebih 10% peserta menderita penyakit kronis tidak menular. Sebagai klinik yang bekerjasama dengan BPJS, pihak klinik rutin melakukan kegiatan monitoring hasil terapi penderita penyakit kronis dengan mengadakan pemeriksaan fisik dasar dan pemeriksaan darah rutin tiap bulan, akan tetapi dari hasil monitoring tersebut didapatkan hasil yang kurang memuaskan dalam pengontrolan penyakit kronis terutama adalah kadar gula darah, tekanan darah dan kadar lemak darah. Dari data yang didapat dari klinik pratama Pamularsih sebagian besar penderita penyakit kronik berupa hipertensi, diabetes, dan dislipidemia berusia lebih dari 45 tahun dan beberapa dari mereka masih aktif bekerja sebagai buruh pabrik. Hasil diskusi dengan pasien penderita penyakit kronis hipertensi, diabetes, dan dislipidemia di klinik pratama Pamularsih didapatkan informasi bahwa sebagian besar penderita penyakit kronis kurang memiliki pengetahuan tentang penyakit yang dideritanya dan abai dengan pengaturan pola makan yang sehat serta menganggap menu diet mereka tidak bervariasi sehingga menimbulkan kebosanan.

Perbaikan gaya hidup dan pola makan merupakan dasar penting untuk mengontrol penyakit kronis agar terhindar dari komplikasi penyakit yang diderita. Sebuah penelitian di Amerika menunjukkan bahwa resiko terjadinya penyakit kronis dapat terjadi pada individu yang mengonsumsi makanan dengan kualitas kandungan nutrisi yang rendah (Fanelli et al., 2020). Salah satu pendukung keberhasilan tatalaksana suatu penyakit adalah melalui pengaturan pola makan dan pemilihan nutrisi yang tepat untuk setiap penderita (Prabowo et al., 2021). Peran ahli gizi dalam membantu menentukan diet makanan penderita sangat diperlukan, namun tidak semua penderita dapat berkonsultasi dengan ahli gizi (Yulhendri, 2019).

Banyak menu diet yang ditawarkan bagi penderita penyakit kronis, salah satunya adalah DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). DASH merupakan salah satu pola diet yang dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada beberapa studi, pola diet ini juga menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan gula darah, kadar lemak darah dan resistensi insulin. Pola diet ini menganjurkan menu makanan yang mengandung mikronutrien, konsumsi sayur dan buah, daging tanpa lemak, produk susu, serta membatasi konsumsi natrium (Challa et al., 2021). Pemerintah Indonesia juga telah mengeluarkan peraturan menteri

kesehatan Republik Indonesia no 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang dan panduan perhitungan kebutuhan nutrisi untuk memberikan panduan bagi masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang melalui makanan (Damayanti et al., 2017). Upaya pemerintah tersebut perlu didukung dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk menyampaikan informasi yang tertuang dalam peraturan menteri kesehatan RI, mengingat tidak semua masyarakat mengakses peraturan-peraturan yang dikeluarkan oleh pemerintah dan tidak semua masyarakat dapat memahami dengan baik isi dari peraturan tersebut.

## 2. Metode

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan, yaitu

### 1. Tahap pemberian informasi

Pada kegiatan ini peserta diberikan pengetahuan dasar mengenai penyakit kronis, meliputi definisi, macam, penyebab, tanda dan gejala, serta komplikasi yang mungkin terjadi akibat penyakit kronis.

### 2. Tahap praktek

Kegiatan tahap ini, peserta diberikan pelatihan tentang bagaimana menyusun menu diet harian yang sehat bergizi seimbang dengan mempertimbangkan kebutuhan kalori total harian masing-masing. Peserta diajarkan menghitung kebutuhan kalori total masing-masing dan menyusun menu dengan memperhitungkan takaran nutrisi yang terkandung di dalam makanan dengan merujuk pada daftar makanan penukar dari kemenkes RI serta memperkenalkan peserta pada menu diet DASH. Penjabaran pelaksanaan metode tersebut disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. jenis kegiatan, luaran kegiatan dan solusi permasalahan

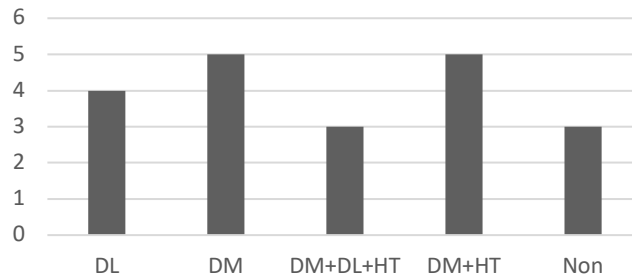
No.	Kegiatan	Luaran Kegiatan	Solusi permasalahan
1.	Penyuluhan	Peningkatan pengetahuan peserta kegiatan tentang penyakit kronis	Metode ceramah, diskusi dan pembagian leaflet.
2.	Pelatihan	Peserta dapat menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan kalori total harian masing-masing.	Pelatihan menghitung kebutuhan kalori total masing-masing dan menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang.
3.	Monitoring dan evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peningkatan pengetahuan peserta yang evaluasi melalui kegiatan posttest</li> <li>• Peningkatan ketrampilan 80 % peserta kegiatan dalam menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan kalori total masing-masing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta diberikan evaluasi tentang pemahaman terhadap materi yang disampaikan melalui kegiatan pretest dan posttest</li> <li>• Pada tahap ini, peserta dilatih secara mandiri untuk menghitung kebutuhan kalori total masing-masing dan menyusun menu diet.</li> </ul>

Sumber : Data Olahan (2021)

### 3. Hasil Pelaksanaan

#### A. Kegiatan Penyuluhan

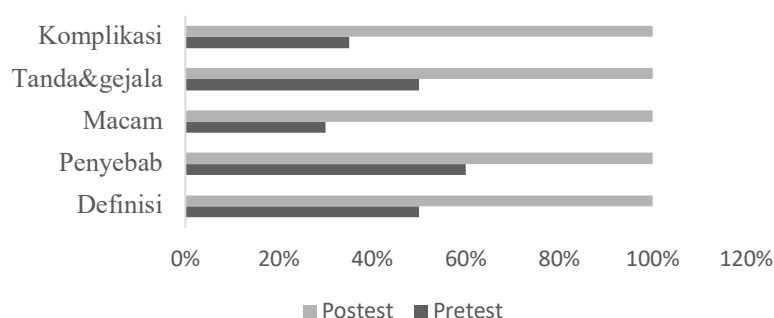
Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah penyampaian informasi pengetahuan dasar tentang penyakit kronis. Kegiatan tersebut dilakukan dengan menggunakan metode ceramah diskusi dan dihadiri oleh 20 peserta yang terdiri atas penderita penyakit kronis dan anggota keluarganya. Gambaran karakteristik riwayat penyakit kronis yang diderita peserta disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Karakteristik penyakit kronis peserta. Gambar diagram batang tersebut menunjukkan jumlah peserta yang menderita penyakit DM (Diabetes); DL (Dislipidemia); HT (Hipertensi); Non (tidak ada riwayat penyakit kronis).

Peserta yang hadir pada kegiatan ini rata-rata berusia 50 tahun ke atas dan sebagian besar adalah penderita penyakit diabetes dan hipertensi. Terdapat sebagian kecil peserta yang menderita 3 penyakit kronis sekaligus (diabetes, hipertensi, dan dislipidemia) dan anggota keluarga yang sehat. Pada kegiatan ini peserta diberikan leaflet sebagai media edukasi. Media edukasi yang tepat akan mendukung keberhasilan dari tujuan kegiatan. Hasil penelitian literatur review menunjukkan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang tepat untuk meningkatkan kepatuhan diet pada penderita diabetes millitus tipe 2 (Afriyani et al., 2020).

Pengetahuan peserta dievaluasi melalui kegiatan pretest dan posttest menggunakan kuisisioner sebanyak 10 pertanyaan yang meliputi definisi, macam, penyebab, tanda dan gejala serta komplikasi penyakit kronis. Hasil analisa pengetahuan kami sajikan dalam diagram batang berikut:



Gambar 2. Hasil Pretest dan posttest pengetahuan peserta

Gambar tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit kronis yang ditunjukkan dengan peningkatan presentase jawaban benar pada kegiatan posttest peserta yang mencapai 100%. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan dengan ikut aktif dalam proses diskusi tanya jawab. Peningkatan pengetahuan peserta tidak lepas dari keefektifitasan metode penyampaian yang dipilih pada kegiatan ini. Pada riset sebelumnya menunjukkan adanya efektifitas metode diskusi dalam

meningkatkan pengetahuan peserta tentang gaya hidup pada lansia yang mengalami diabetes (Maulana & Shalahuddin, 2018). Pencapaian nilai maksimal pada kegiatan evaluasi yang diadakan menunjukkan keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini.

### B. Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan pembuatan menu diet harian dilakukan dengan metode pendampingan peserta secara berkelompok yang dilakukan di klinik pratama Pamularsih. Pada awal kegiatan ini peserta diajarkan cara menghitung kebutuhan kalori total harian masing-masing. Semua peserta diperkenalkan menu harian yang bergizi seimbang berdasarkan panduan pedoman gizi kemenkes RI, menu piring 3T, diet DASH dan untuk penderita diabetes dikenalkan juga dengan metode 3J (tepat jumlah, jadwal, dan jenis). Setelah mengetahui kebutuhan kalori total harian masing-masing dan diet yang dianjurkan bagi penderita penyakit kronis tertentu, peserta diajarkan untuk menyusun menu diet harian dengan menyesuaikan kebutuhan kalori total masing-masing. Berikut beberapa foto kegiatan pendampingan:



Gambar 3. Foto Kegiatan pendampingan penyusunan menu diet

Pada kegiatan ini peserta juga diberikan tabel daftar makanan penukar sebagai panduan dalam menyusun menu diet harian (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Antusiasme peserta dalam kegiatan ini dapat dilihat dari keikutsertaan peserta dalam menghitung kebutuhan kalori total harian dan menyusun menu diet masing-masing ketika penyuluh memberikan rumus perhitungan.

Upaya peningkatan kemampuan peserta dalam menyusun menu diet yang sehat dan bergizi seimbang menunjukkan keberhasilan, dalam hal ini dapat dilihat dari hasil penyusunan menu diet yang disusun oleh peserta. Pada kegiatan ini terdapat sejumlah 80% peserta mampu menyusun menu diet harian dengan baik, sedangkan untuk sisanya masih terdapat beberapa kekurangan dalam menyusun menu diet, seperti kurangnya komposisi makanan yang harus dimasukkan dalam menu diet sehat dan bergizi seimbang dan kurang tepatnya dalam menyesuaikan menu diet dengan kebutuhan kalori total. Peserta yang belum mampu menyusun menu diet secara sempurna adalah peserta yang mempunyai riwayat penyakit kronis diabetes, berusia >65 tahun dan ada juga yang memiliki riwayat pendidikan rendah. Sebuah penelitian di Yogyakarta, mendapatkan fakta bahwa penurunan fungsi kognitif berhubungan dengan riwayat penyakit kronis yang diderita oleh orang yang berusia lebih tua (Marfianti, 2018). Peserta yang belum mampu menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang dengan sempurna diberikan pendampingan ekstra dan diberikan contoh menu diet yang bisa dipraktikkan di rumah.

### 5. Penutup

Kegiatan pengabdian yang dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit kronis dan ketrampilan dalam penyusunan menu diet harian yang sehat bergizi seimbang bagi penderita penyakit kronis menunjukkan keberhasilan. Keberhasilan kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari hasil capaian evaluasi pada masing-masing kegiatan. Pada kegiatan penyuluhan, keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit kronik

dapat dilihat dari hasil capaian nilai posttest yang dikerjakan oleh peserta, dimana 100% peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan posttest yang diberikan. Upaya peningkatan ketrampilan peserta dalam penyusunan menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang melalui kegiatan pelatihan juga menunjukkan keberhasilan kegiatan, dimana hasil capaian evaluasi sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan di awal, yaitu sebanyak 80% peserta mampu menyusun menu diet harian yang sehat dan bergizi seimbang. Kegiatan seperti ini sangat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi penderita penyakit kronis dalam membantu mengontrol penyakitnya tanpa mengabaikan kebutuhan nutrisi dalam menu diet hariannya, sehingga kegiatan seperti ini perlu dilakukan kembali pada klinik-klinik pratama lainnya yang mempunyai permasalahan yang sama.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak Klinik Pratama Pamularsi atas fasilitas yang diberikan untuk terlaksananya kegiatan ini dan LPPM Universitas Islam Sultan Agung atas pendanaan kegiatan pengabdian ini.

### Daftar Pustaka

- Afriyani, S. R. A., Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, P., & Studi Keperawatan, P. (2020). Media Edukasi Yang Tepat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Kepatuhan Diet : Literature Review.
- Challa, H. J., Ameer, M. A., & Uppaluri, K. R. (2021). DASH Diet To Stop Hypertension. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482514/>
- Damayanti, D., Pritasari, & Tri, N. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*.
- Darmawan, A. (2016). Pedoman Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular. *Jmj*, 4(2), 195–202.
- Fanelli, S. M., Jonnalagadda, S. S., Pisegna, J. L., Kelly, O. J., Krok-Schoen, J. L., & Taylor, C. A. (2020). Poorer Diet Quality Observed Among US Adults With a Greater Number of Clinical Chronic Disease Risk Factors. *Journal of Primary Care and Community Health*, 11. <https://doi.org/10.1177/2150132720945898>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Marfianti, E. (2018). GW29-e1926 Hypertension, Hyperinsulinemia, and Cognitive Function Decline of Elderly Population in Yogyakarta Indonesia. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(16), C119. <https://doi.org/10.1016/J.JACC.2018.08.576>
- Maulana, I., & Shalahuddin, I. (2018). Efektifitas Kegiatan Diskusi Kelompok Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Pada Lansia Yang Diabetes. In *SURYA* (Vol. 29, Issue 01).
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Oktowaty, S., Setiawati, E. P., & Arisanti, N. (2018). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Kronis Degeneratif di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24198/jsk.v4i1.19180>
- Prabowo, N. A., Ardyanto, T. D., Hanafi, M., & Aryani, N. D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Diet Diabetes , Self Management Diabetes dan Penurunan Tingkat Stres Menjalani Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Warta LPM*, 24(2), 285–296.
- Reynolds, R., Dennis, S., Hasan, I., Slewa, J., Chen, W., Tian, D., Bobba, S., & Zwar, N. (2018). A systematic review of chronic disease management interventions in primary care. *BMC Family Practice*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12875-017-0692-3/TABLES/4>
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1–6.

- Yulhendri, Y. (2019). Diagnosa Kebutuhan Gizi Penderita Penyakit Degeneratif Menggunakan Sistem Pakar Berbasis Web. *Jurnal Ilmu Komputer*, 4(02), 127. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Komp/article/view/3137>
- Yulianti, R., Purwani, L. E., Septiana, W. L., Kedokteran, F., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2017). Iptek bagi Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus Berbasis Herbal Science and Technology for People with Diabetes Mellitus Based Herbs. 3, 28–33.