

Mindfull Eating To Increase Self Compassion Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Ana Fitria Nusantara¹, Ainul Yaqin Salam²
STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Jl. Raya Genggong Area Pendidikan Hafsha Pesantren Zainul Hasan Genggong
Pajarakan Probolinggo. Telp : (0335) 845896
Korespondensi Penulis : anafitriaachmad@gmail.com

Abstract Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that is currently growing rapidly in society. The main target of diabetes management is to prevent complications and maintain a good quality of life. To achieve this target, sufferers need sufficient knowledge about DM management so that they are motivated and do it in the right way. Diet management plays an important role in stabilizing blood glucose. Mindful eating is a diet method that involves enjoying food without coercion so that sufferers can appreciate themselves more and the impact can improve the quality of life. This community service are carried out to increase the knowledge and ability of diabetes sufferers in carrying out diet management at home. The activities ini community services are providing education and skills training on how to carry out diet management using the mainstream eating method. The results of community service activities, show that participants have good understanding and abilities, high enthusiasm, interest in participating with great focus, and a strong commitment to implementing them in everyday life.

Keyword : Mindfull Eating, Type II Diabetes Mellitus

Abstrak Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit kronis yang saat ini sedang berkembang pesat ditengah masyarakat. Target utama menejemen diabetes adalah untuk mencegah komplikasi dan menjaga kualitas hidup penderita tetap baik. Untuk mencapai target tersebut penderita membutuhkan cukup pengetahuan tentang penatalaksanaan DM sehingga termotivasi dan melakukan dengan cara yang benar. Menejemen diet memegang peranan penting dalam menstabilkan glukosa darah. *Maindful eating* merupakan metode diet dengan menikmati makanan tanpa paksaan sehingga penderita dapat lebih menghargai diri sendiri dan dampaknya dapat meningkatkan kualitas hidup. Pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, dan kemampuan diabetesi dalam melakukan manajemen diet di rumah. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi dan pelatihan keterampilan cara melakukan manajemen diet dengan metode *maindfull eating*. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya pemahaman dan kemampuan yang baik dari peserta, semangat yang tinggi, ketertarikan dalam mengikuti kegiatan dengan sangat fokus, serta komitmen yang kuat untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Maindfull Eating, Diabetes Mellitus Tipe 2

PENDAHULUAN

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit yang paling umum terjadi saat ini. DM tipe 2 disebabkan oleh banyak hal dan berhubungan dengan faktor risiko yang tidak dapat dirubah seperti usia, genetik, ras, dan etnis serta faktor yang dapat dirubah seperti diet, aktivitas fisik, dan merokok. Kebiasaan makan dan gaya hidup sedentari merupakan faktor utama yang menyebabkan peningkatan pesat kejadian diabetes mellitus khususnya di negara berkembang seperti Indonesia (Waqas et al., 2017). Di seluruh dunia, 347 juta orang menderita diabetes, dengan tingkat prevalensi 9,8% pada pria dan 9,3% pada wanita. Kurang lebih 26 juta, atau 8,3%, anak-anak dan orang dewasa di AS menderita penyakit diabetes mellitus tipe 1 (DMT1) dan DMT2 yangmana sebagian besar penderita adalah DMT2. (Katherine Semenkovich et al., 2015)

Received Agustus 30, 2023; Revised September 2, 2023; Accepted Oktober 25, 2023

* Ana Fitria Nusantara, anafitriaachmad@gmail.com

Secara global, DMT2 saat ini terus mengalami peningkatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 366 juta orang di seluruh dunia atau 8,3% pada kelompok usia 20-79 tahun menderita DM tipe 2 pada tahun 2011. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 552 juta (9,9%) pada tahun 2030. 10 diabetes mellitus dikaitkan dengan terjadinya komplikasi berat yang dapat mempengaruhi kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup penderita. Lebih dari 50% penderita diabetes meninggal karena penyakit kardiovaskular (CVD) (terutama penyakit jantung dan stroke) dan merupakan satu-satunya penyebab penyakit ginjal stadium akhir yang memerlukan dialisis atau transplantasi ginjal. Serta merupakan penyebab utama terjadinya kebutaan akibat kerusakan retina pada kelompok usia dewasa yang disebut sebagai retinopati diabetik (DR). penderita DM tipe 2 memiliki peningkatan risiko amputasi tungkai bawah 25 kali lebih besar daripada mereka yang tidak menderita DM tipe 2. Penyakit ini juga menyebabkan sekitar 4,6 juta kematian pada kelompok usia 20-79 tahun pada tahun 2011.

Indonesia menempati urutan ke 4 dunia dengan jumlah penderita sebanyak 12 juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Pada tahun 2013, penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun dengan DM adalah 6,9%. Prevalansi diabetes yang terdiagnosis dokter tertinggi terdapat di DIY (2,6%), Jakarta (2,5%), Sumatra Utara (2,4%). Prevalansi diabetes yang terdiagnosis dokter atau berdasarkan gejala, tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah (3,7%), Sulawesi Utara (3,6%), Sulawesi Selatan (3,4%), dan NTT (3,3%) (Imelda, 2019)

Memiliki pengetahuan yang tepat tentang diet diabetes sangat diperlukan oleh penderita diabetes mellitus untuk mencapai keadaan glukosa darah yang stabil. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet diantaranya adalah latar belakang budaya (Nusantara et al., 2022) Selain itu pengetahuan tentang pentingnya diet terhadap prognosis penyakit serta kejadian komplikasi juga sangat berpengaruh. Oleh karena itu penderita diabetes mellitus tipe 2 selain memiliki pengetahuan yg cukup tentang diet diabetes, juga harus mampu mengaplikasikan atau menerapkan prinsip diet dalam keidupan sehari-hari.

Mindful eating atau makan dengan sadar adalah menikmati makanan dengan menggunakan semua indera tanpa adanya paksaan. Prinsip dasar *mindful eating* adalah dengan menggunakan kemampuan merasakan atau kepekaan terhadap isyarat internal tubuh (rasa lapar dan rasa kenyang) dalam rangka menghindari konsumsi makanan secara berlebihan serta memanfaatkan isyarat eksternal (mengurangi ukuran porsi, gangguan saat makan, dan makan perlahan) untuk membantu mencapai perhatian maksimal dari tubuh atau menikmati proses makan. Terdapat beberapa cara singkat untuk menerapkan *mindful eating* yaitu dengan cara

mengunyah makanan secara menyeluruh sebelum menelan, meminum air di antara gigitan makanan, menikmati aroma dan rasa makanan, menggunakan piring dan mangkuk yang lebih kecil, mematikan televisi dan komputer saat makan, dan menciptakan pengalaman yang menyenangkan di sekitar makanan dan makan (Moenroe JT. 2015).

Mindful eating merupakan tindakan tidak menghakimi kesadaran fisik dan sensasi emosional saat makan atau di lingkungan yang berhubungan dengan makanan. Teori ini digunakan sebagai metode pemeliharaan berat badan. *Mindful eating* telah digunakan untuk mengobati perilaku yang terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas seperti pesta makanan, perilaku makan bermasalah, mengidam makanan, dan juga telah ditunjukkan dapat meningkatkan sikap positif dan perilaku terhadap makan. Terdapat 5 prinsip dalam meaningful eating yaitu: kurangi kecepatan makan, nilai isyarat lapar dan kenyang, kurangi porsi makan. kurangi gangguan saat makan, dan nikmati makanan.

Ada beberapa cara yang lugas dan sederhana untuk melakukan perubahan yang dapat dilakukan seseorang untuk mulai berlatih makan dengan penuh perhatian. Strategi untuk mengurangi kecepatan makan yaitu dengan cara mengunyah lebih lama atau mengunyah secara menyeluruh sebelum menelan, menggigit dengan ukuran yang lebih kecil, ada jeda di antara gigitan, dan atau mengkonsumsi air di antara gigitan. Sebelum makan, individu harus mengidentifikasi apakah dia makan karena emosi seperti stres, kesedihan, kebahagiaan atau isyarat internal yaitu berupa rasa lapar. Individu harus makan pada saat merasa lapar tetapi tidak kelaparan, dan berhenti makan apabila mulai merasa kenyang. Untuk mengukur rasa lapar penderita DM dapat menggunakan skala rasa lapar. Untuk dapat membantu dalam mengidentifikasi tingkat kelaparan seseorang. Mengurangi ukuran porsi makan dengan menyajikan makanan lebih sedikit, menggunakan ukuran piring yang lebih kecil, mengurangi gangguan saat makan dengan cara mematikan televisi dan musik, duduk di meja dengan teman atau keluarga, dan fokus pada menikmati makanan. Strategi yang harus dilakukan untuk mendapatkan pengalaman makan yang menyenangkan dilakukan dengan cara duduk di meja dengan pengaturan tempat yang bagus, meskipun sendirian, dan menciptakan hal yang positif, lingkungan yang menyenangkan untuk menikmati makanan (Moenroe JT. 2015).

Mindful eating dapat dilakukan dengan 8 langkah berikut (Harvard Medical School, 2016)

1. Mulailah dengan daftar belanja
2. Datanglah ke meja makan dengan keadaan lapar tetapi tidak sangat lapar
3. Mulai dengan porsi kecil atau sedikit
4. Hargai makanan anda

5. Fokuskan semua indra pada makanan
6. Gunakan gigitan kecil
7. Kunyah sampai halus
8. Makan secara perlahan.

Metode mindful eating dapat membantu penderita diabetes mellitus untuk menjalani diet DM secara benar sehingga mencegah terjadinya komplikasi diabetes dan mempertahankan berat badan ideal penderita.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di Puskesmas Pajarakan Kabupaten Probolinggo. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah penderita Diabetes Mellitus yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Pajarakan dan aktif mengikuti kegiatan Prolanis di PKM Pajarakan. Konsep pelaksanaan Konseling Manajemen Diabetes Mellitus adalah pemberian edukasi tentang *Mindful Eating* untuk meningkatkan *self compassion* pada penderita DM tipe 2. Kegiatan akan dilakukan di ruang Pertemuan puskesmas Pajarakan untuk memberikan edukasi dan latihan keterampilan pada penderita diabetes.

Kegiatan pengabmas ini meliputi 3 tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan: Melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dan perijinan, identifikasi sasaran, membuat undangan kegiatan, membuat materi, membuat leaflet atau flipchart yang dapat diberikan kepada peserta sebagai panduan untuk melakukan manajemen diet di rumah dan membuat Banner kegiatan PKM
2. Tahap Pelaksanaan:
 - a. Pendaftaran
 - b. Pencatatan
 - c. Pemberian Materi
3. Tahap Evaluasi:
 - 1) Mengevaluasi pengetahuan, pemahaman dan kemampuan peserta
 - 2) Membangun komitmen dengan peserta untuk berperan aktif dalam melakukan manajemen diet diabetes mellitus di rumah

HASIL

Kegiatan program kemitraan masyarakat yang berjudul “Mindfull Eating To Increase Self Compassion Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Pajarakan” ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Juni 2023 di ruang pertemuan

Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggi. Kegiatan dimulai jam 08.00 sampai jam 11.00 siang dan diikuti oleh 31 peserta, yangmana merupakan penderita diabetes mellitus dengan kehadiran rutin di kegiatan prolanis PKM Pajajaran.

Kegiatan program kemitraan masyarakat (PKM) ini sudah melalui proses perijinan yang sesuai ketentuan untuk dilakukan. Pelaksana kegiatan terdiri dari 2 Dosen Keperawatan dan 5 Mahasiswa Keperawatan. Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan PKM ini berjalan dengan baik sesuai yang telah direncanakan. Memberikan pengalaman baru kepada mahasiswa keperawatan yang nantinya akan menjadi generasi penerus perawat.

Keseluruhan kegiatan program kemitraan masyarakat ini berjalan dengan lancar dan sukses. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusiasme yang tinggi dan penuh senyum bahagia, ditunjukkan dengan respon yang penuh semangat saat mendengarkan materi penyuluhan, bertanya tentang banyak hal, menceritakan pengalaman yang selama ini mereka alami berkaitan dengan diet DM. Kegiatan ini memberikan manfaat yang sangat besar bagi penderita DM dalam mensukseskan program diet diabetes yang dijalani dan memberikan semangat untuk terus berusaha konsisten menjalani dietnya sehingga penderita tidak megalami komplikasi.

DISKUSI

Program kemitraan masyarakat ini memiliki manfaat jangka panjang bagi diabetes dalam hal ini adalah penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Pajajaran. Kegiatan ini mengacu pada kebutuhan menejemen diabetes yang harus dilakukan sepanjang waktu, yangmana diantaranya adalah menejemen diet. Pengaturan makan yang harus dijalani oleh diabetesi tentu saja tidak mudah dan membutuhkan banyak inovasi untuk meningkatkan semangat serta mencegah kebosanan. *Mindfull eating* adalah salah satu metode yang bisa dipakai untuk menejemen diet pasien diabetes dan tentu saja sangan memenuhi kebutuhan pengetahuan penderita.

Hal tersebut diatas terbukti dengan hasil evaluasi yang didapatkan dari pelaksanaan PKM ini. Seluruh peserta merasa senang dengan didapatkannya pengetahuan baru dan sangat *excited* untuk segera menerapkannya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa peserta pada dasarnya sangat membutuhkan pengetahuan baru untuk dapat dilakukan sehari-hari dalam rangka mensukseskan menejemen diet yang dijalani selama ini. Walaupun belum dapat diketahui model *mindfull eating* ini benar-benar mereka dilakukan atau tidak dalam keseharian.

Minat peserta yang tinggi dalam kegiatan PKM ini dapat dijadikan dasar bagi petugas kesehatan terkait untuk selalu *up to date* metode terbaru sebagai sebuah inovasi baru terkait

hal-hal yang menunjang penatalaksanaan diabetes mellitus sehingga dapat diterapkan oleh diabetesi.

Materi yang diberikan dalam penyuluhan ini adalah tentang konsep *mindfull eating* yang meliputi: definisi, manfaat, langkah-langkah atau melakukannya serta contoh tindakan serta beberapa menu sehat untuk diabetesi. Mengingat bahwa diet diabetes adalah salah satu pilar utama manajemen diet diabetes, maka metode ini sangat berarti untuk menunjang keberhasilan program pengaturan makan yang dijalani oleh pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Pajarakan.

KESIMPULAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil yang baik yang mengacu pada semangat dan keaktifan yang ditunjukkan oleh peserta selama kegiatan berlangsung, hasil evaluasi menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang dijelaskan, serta komitmen yang kuat untuk menerapkan dalam manajemen diet yang dilakukan sehari-hari. Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman akan metode baru yang dijelaskan dapat membantu untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam memodifikasi manajemen diet, sehingga tidak menimbulkan kejenuhan dalam menjalani proses terapi DM dan meningkatkan selamat terapi.

PENGAKUAN

Terima kasih kami ucapkan kepada Puskesmas Pajarakan sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini, serta mahasiswa dan pihak-pihak yang terlibat.

DAFTAR REFERENSI

- Harvard Medical School. "Staying health: 8 Steps to Mindful Eating". Harvard health publishing (2016).
- Imelda, Sonta. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya diabetes Melitus di Puskesmas Harapan Raya". *SCIENTIA JOURNAL*. VOL.8 NO. 1 (2019)
- Katherine Semenkovich, Miriam E. Brown, Dragan M. Svrakic, & Patrick J. Lustman. "Depression in Type 2 Diabetes Mellitus: Prevalence, Impact, and Treatment". *Springer Link*, (2015): 577–587.
- Moenroe, Jessica T. "Mindful Eating: Principles and Practice. *American Journal Of Lifestyle Medicine*". Vol. 9 No. 3 (2015)
- Nusantara, A. F., Salam, A. Y., Addiarto, W., Hafshawaty, S., Zainul, P., & Probolinggo, H. "Diet Education Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Diabetesi dalam Perencanaan Diet Seimbang Diet Education as an Effort to Improve

- Diabetic Knowledge and Skills in Balanced Diet Planning”. *Pengabdian Dan Bakti*, 3(1), (2022): 16–23. <https://ejournal.unimugo.ac.id/index.php/EMPATI>
- Sami, Waqas., Ansari, Tahir ., Butt, Nadeem Shafique and Hamid, Mohd Rashid Ab. “Effect of diet on type 2 diabetes mellitus: A review”. *IJHS: International Journal Of Health Sciences*. vol. 11 No. 2 (Apr-Jun 2017). PMC5426415
- Semenkovich, K., Brown, Miriam E., Svrakic, Dragan M., dan Lustman, Patrick J. “Depression in Type 2 Diabetes Mellitus: Prevalence, Impact, and Treatment”. Springer International Publishing Switzerland (outside the USA). 75:577–587. (2015) DOI 10.1007/s40265-015-0347-4
- Waqas, S., Tahir, A., Nadeem Shafique, B., & Ab Hamid, M. R. “*Effect of diet on type 2 diabetes mellitus: A review Introduction*”. (2017).