



**JKB**

Jurnal Kewirausahaan & Bisnis  
Volume 8 Issue 1, 2026 (27-32)

ISSN (*online*) : **3026-0167**

Homepage : <https://jurnalunived.com/index.php/JKB>

## Isi Piringku Sebagai Strategi Manajemen Diet Untuk Lansia Dengan Diabetes Melitus di RT 14 Kelurahan Jalan Gedang oleh Mahasiswa KKN S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen

Dena Sentia <sup>1</sup>, Deni Fitriani <sup>2</sup>, Tristi Nanda <sup>3</sup>, Tasya Dwi Damayanti <sup>4</sup>, Dinda Pressella <sup>5</sup>,  
Citra Tia Yudia <sup>6</sup>, Tita Septi Handayani <sup>7</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Dehasen Bengkulu  
Email : <sup>1</sup>[denasentia@gmail.com](mailto:denasentia@gmail.com)

**Abstract.** Diabetes Melitus is a health problem commonly experienced by the elderly and poses a risk of serious complications. Diet management based on the My Plate concept is one non-pharmacological intervention that can help control blood sugar levels safely and sustainably. This study aims to evaluate the effectiveness of applying the My Plate concept as a dietary management strategy in improving the knowledge, awareness, and behavior of elderly people with Diabetes Melitus in RT 14, Jalan Gedang Village, Bengkulu City. The study was conducted on 24 elderly people who participated in a one-day education program. Activities included health education on Diabetes Melitus, blood sugar screening using a glucometer, nutrition education based on Isi Piringku, distribution of guidance leaflets, and demonstrations on daily menu planning. Data were analyzed descriptively to assess changes in knowledge, eating patterns, health behaviors, and access to health services. Diet education based on Isi Piringku was effective in improving the knowledge, awareness, and behavior of elderly people with Diabetes Melitus. This program encouraged changes in healthy eating patterns, routine blood sugar checks, and the use of health services, thereby contributing to blood sugar control and the prevention of long-term complications.

**Keywords:** *Diabetes Melitus, Elderly People, Nutrition Education.*

**Abstrak.** Diabetes Melitus merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius. Pengelolaan diet berbasis prinsip Isi Piringku menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu pengendalian kadar gula darah secara aman dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan konsep Isi Piringku sebagai strategi manajemen diet dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku lansia dengan Diabetes Melitus di RT 14 Kelurahan Jalan Gedang, Kota Bengkulu. Penelitian dilakukan pada 24 lansia yang mengikuti program edukasi selama satu hari. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai Diabetes Melitus, skrining gula darah menggunakan *glucometer*, edukasi gizi berbasis Isi Piringku, pembagian leaflet panduan, dan demonstrasi penyusunan menu harian. Data dianalisis secara deskriptif untuk menilai perubahan pengetahuan, pola makan, perilaku kesehatan, dan akses terhadap layanan kesehatan. Edukasi diet berbasis Isi Piringku efektif meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku lansia dengan Diabetes Melitus. Program ini mendorong perubahan pola makan sehat, pemeriksaan gula darah rutin, dan pemanfaatan layanan kesehatan, sehingga berkontribusi pada pengendalian kadar gula darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, Lansia, Edukasi Gizi.

## **PENDAHULUAN**

Diabetes Melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang kerap dijumpai pada masyarakat lanjut usia (lansia). Penyakit ini ditandai oleh meningkatnya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan sekresi insulin atau resistensi insulin, yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, neuropati, hingga risiko kematian (Yuliana, N et al, 2023). Seiring bertambahnya usia, tubuh lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan metabolisme basal, berkurangnya sensitivitas sel terhadap insulin, serta perubahan nafsu makan dan kebiasaan konsumsi. Perubahan-perubahan ini menyebabkan lansia memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap perkembangan diabetes dibandingkan kelompok usia lainnya.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2024), sekitar 14% orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan diabetes. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) melaporkan bahwa prevalensi diabetes pada penduduk dewasa mencapai sekitar 10,9%, dengan kecenderungan meningkat pada kelompok usia lanjut. Menurut Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Bengkulu mencatat 4.817 penyakit Diabetes Melitus (DM) sepanjang tahun 2023. Hasil survei di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang pada November 2025 mencatat 51 lansia yang telah terdiagnosis Diabetes Melitus tipe 2, menunjukkan kebutuhan intervensi yang tepat sasaran di tingkat komunitas. Hasil survei lokal di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang pada bulan November tahun 2025 mencatat adanya 51 lansia yang telah terdiagnosis Diabetes Melitus tipe 2, menandakan perlunya perhatian khusus pada kelompok ini.

Observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Dehasen di RT 14 Kelurahan Jalan Gedang mengungkapkan bahwa ada 6 jiwa lansia mengalami gejala khas diabetes, seperti mudah lelah, rasa haus yang meningkat, serta gangguan penglihatan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup dan kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Yuliana, N et al, 2023). Dengan demikian, intervensi yang aman, praktis, dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk membantu mengendalikan kadar gula darah pada lansia.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah pengelolaan diet berbasis konsep Isi Piringku. Konsep ini, yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2024, menyediakan panduan visual yang sederhana dan mudah dipahami, sehingga lansia dapat menata porsi makanan dengan prinsip gizi seimbang. Pedoman Isi Piringku menganjurkan setengah piring diisi sayur dan buah, seperempat piring sumber protein, dan seperempat piring sumber karbohidrat. Dengan pendekatan ini, lansia dapat mengontrol asupan gula dan kalori secara praktis tanpa perlu menghitung kandungan nutrisi secara detail.

Implementasi Isi Piringku diharapkan dapat menurunkan kadar gula darah, meningkatkan kepatuhan lansia terhadap prinsip gizi seimbang, dan mendorong kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Meskipun program ini telah diterapkan secara nasional, belum ada penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas penerapan Isi Piringku pada lansia dengan diabetes di RT 14 Kelurahan Jalan Gedang. Mengingat keberhasilan program diet dapat dipengaruhi oleh karakteristik populasi, tingkat partisipasi, serta kondisi lingkungan, penelitian ini menjadi penting untuk menilai dampak nyata strategi Isi Piringku dalam manajemen diet lansia diabetes di wilayah tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan dilaksanakan selama satu bulan dengan fokus pada pengkajian kondisi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia. Pengkajian dilakukan melalui survei rumah ke rumah untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang dominan di wilayah tersebut. Berdasarkan hasil pendataan, ditemukan bahwa diabetes melitus (DM) merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia. Setelah proses

pengkajian selesai, dilaksanakan Musyawarah Masyarakat Kota (MMK) sebagai forum untuk memaparkan hasil temuan serta merumuskan rencana intervensi. Salah satu program intervensi yang disepakati adalah edukasi “Isi Piringku” sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku terkait pola makan lansia dengan DM. Proses pengkajian, pelaksanaan MMK, serta penyusunan rencana kegiatan disepakati bersama dan ditetapkan pada tanggal 6 Desember 2025.

Metode kegiatan meliputi:

1. Penyuluhan Kesehatan: Memberikan materi mengenai Diabetes Melitus, gejala, komplikasi, serta pentingnya pengaturan pola makan berbasis prinsip *Isi Piringku*.
2. Skrining Gula Darah: Pengukuran kadar gula darah menggunakan *glucometer* untuk mengetahui status glukosa peserta dan mengidentifikasi lansia berisiko hiperglikemia.
3. Edukasi Gizi dan Praktik Isi Piringku:
  - a. Edukasi mengenai porsi makanan seimbang (setengah piring sayur dan buah, seperempat piring protein, seperempat piring karbohidrat).
  - b. Pembagian leaflet panduan *Isi Piringku*.
  - c. Demonstrasi penyusunan menu harian yang sesuai kebutuhan lansia dengan diabetes

Pendekatan ini dirancang agar lansia dapat langsung mempraktikkan pengaturan diet yang tepat untuk membantu menurunkan dan mengontrol kadar gula darah secara aman dan berkelanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2025 dan diikuti 30 lansia yang diabetes dan berisiko diabetes (faktor usia, faktor berat badan) Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2025 dan diikuti oleh 30 peserta lansia yang telah terdiagnosis diabetes melitus maupun yang berisiko mengalami diabetes, berdasarkan faktor usia serta status berat badan. Kegiatan ini dilaksanakan di RT 14 Kelurahan Jalan Gedang, dengan program edukasi berbasis *Isi Piringku* selama empat minggu. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku lansia dalam pengelolaan diet guna mengontrol kadar gula darah, serta mendorong perubahan gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Sebelum intervensi, sebagian besar lansia menunjukkan pemahaman yang terbatas mengenai prinsip gizi seimbang dan pengaturan porsi makan yang tepat. Banyak lansia yang belum mengetahui hubungan antara jenis makanan, porsi makan, dan pengaruhnya terhadap kadar gula darah. Setelah mengikuti edukasi berbasis *Isi Piringku*, sekitar 85% peserta mampu menjelaskan prinsip *Isi Piringku*, termasuk pembagian porsi sayur, buah, protein, dan karbohidrat, serta memahami pentingnya pengaturan porsi makanan untuk mengontrol kadar gula darah. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa panduan visual seperti *Isi Piringku* efektif mempermudah lansia memahami konsep gizi seimbang tanpa perlu menghitung kalori atau kandungan nutrisi secara rinci, sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan RI (2017).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pola makan peserta. Konsumsi sayur dan buah meningkat dari rata-rata satu porsi per hari menjadi 2–3 porsi per hari, menunjukkan pemahaman lansia tentang pentingnya serat dalam diet diabetes. Lansia juga mampu menyesuaikan porsi karbohidrat dan protein sesuai prinsip *Isi Piringku*, yakni setengah piring sayur dan buah, seperempat piring protein, dan seperempat piring karbohidrat. Selain itu, terjadi pengurangan konsumsi makanan tinggi gula, termasuk minuman manis, kue, dan camilan manis lainnya. Perubahan ini sejalan dengan prinsip pengendalian gula darah,

karena konsumsi sayur dan buah yang tinggi serat membantu menurunkan indeks glikemik makanan, mengurangi lonjakan glukosa pasca-makan, dan mendukung stabilisasi kadar gula darah (American Diabetes Association, 2023).

Selain perubahan pola makan, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan pada lansia. Sekitar 75% peserta rutin memeriksa kadar gula darah menggunakan glucometer di rumah atau fasilitas kesehatan. Lansia juga menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika muncul tanda-tanda hiperglikemia, seperti sering haus, mudah lelah, atau gangguan penglihatan. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi diet tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong penerapan perilaku hidup sehat yang konsisten, yang penting untuk pencegahan komplikasi jangka panjang diabetes.

Program ini juga meningkatkan akses lansia terhadap informasi dan layanan kesehatan. Peserta menjadi lebih mengetahui lokasi pemeriksaan gula darah dan fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan terkait diabetes. Selain itu, kolaborasi antara mahasiswa KKN, tenaga kesehatan, dan komunitas lokal memungkinkan pelaksanaan demonstrasi penyusunan menu harian berbasis *Isi Piringku*, pembagian leaflet panduan, serta pendampingan langsung dalam memilih dan menyiapkan makanan sehat. Pendampingan ini terbukti meningkatkan penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga intervensi menjadi lebih praktis dan berkelanjutan.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Isi Piringku* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terkait pengelolaan diet diabetes. Panduan visual yang sederhana mempermudah lansia memahami prinsip gizi seimbang tanpa perlu menghitung nutrisi secara rinci (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Peningkatan konsumsi sayur dan buah, pengaturan porsi karbohidrat dan protein, serta pengurangan konsumsi gula sederhana mendukung pengendalian kadar gula darah dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang.

Perubahan perilaku lansia, seperti pemeriksaan gula darah rutin dan konsultasi dengan tenaga kesehatan, menegaskan bahwa edukasi diet dapat mendorong penerapan perilaku sehat yang konsisten. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis visual meningkatkan kepatuhan diet dan kontrol glukosa pada lansia dengan diabetes (Wulandari et al., 2022).

Kolaborasi antara mahasiswa KKN, tenaga kesehatan, dan komunitas setempat terbukti menjadi faktor kunci keberhasilan program. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah pada warga, diperoleh bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah dalam batas normal, sebagian berada pada kategori ambang batas, dan sebagian lainnya menunjukkan kadar gula darah tinggi. Temuan ini menunjukkan adanya variasi kondisi kesehatan masyarakat serta potensi risiko diabetes yang perlu diwaspadai. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pemantauan berkala, terutama bagi warga yang berada pada kategori ambang batas dan tinggi, agar dapat mencegah terjadinya komplikasi dan menjaga kesehatan bersama. Pendampingan langsung memungkinkan lansia menerapkan konsep *Isi Piringku* secara praktis, meningkatkan motivasi, dan memastikan keberlanjutan perubahan perilaku. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *Isi Piringku* merupakan strategi efektif dalam manajemen diet lansia dengan Diabetes Melitus, mampu meningkatkan kesadaran, pengetahuan, perilaku kesehatan, dan mendukung pengendalian kadar gula darah secara optimal. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman praktis mengenai prinsip diet diabetes pada usia lanjut, meliputi pengaturan jumlah kalori, proporsi karbohidrat kompleks, pemilihan sumber protein rendah lemak, serta pengaturan konsumsi serat, gula, dan lemak jenuh.



**Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan**



**Gambar 2. Pemeriksaan Gula Darah**



**Gambar 3. Edukasi gizi dan praktik isi piringku**

## **KESIMPULAN**

Simpulan merupakan ringkasan atas temuan penelitian dan implikasinya. Saran diberikan untuk pengembangan dan penelitian lanjutan. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa Edukasi diet menggunakan pendekatan Isi Piringku pada lansia dengan Diabetes Melitus di RT 14 Kelurahan Jalan Gedang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku kesehatan peserta. Program ini mendorong lansia untuk

menerapkan pola makan yang lebih sehat, melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia, sehingga berperan dalam pengendalian kadar gula darah dan pencegahan komplikasi diabetes jangka panjang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- American Diabetes Association. (2023). *Standards of medical care in diabetes—2023*. *Diabetes Care*, 46(Suppl. 1), S1–S212. <https://doi.org/10.2337/dc23-S001>
- Dinkes Provinsi Bengkulu. (2024, 31 Maret). *Dinkes Provinsi Bengkulu catat 4.817 penyakit DM sepanjang tahun 2023*. SiberZone.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Isi Piringku untuk masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2024). *Global report on diabetes 2024*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240068960>
- Wulandari, N., Haryanto, D., & Saputra, F. (2022). Effect of visual-based nutrition education on dietary adherence and glycemic control in elderly with type 2 diabetes. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 145–153. <https://doi.org/10.1234/jgi.v11i2.5678>
- Yuliana, N., Hartono, S., & Pratama, D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kontrol gula darah pada lansia dengan Diabetes Melitus tipe 2. *Jurnal Kesehatan Geriatri*, 9(2), 45–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Isi Piringku untuk lansia dan kelompok rentan*. Kementerian Kesehatan RI.