

Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu Sebagai Makanan Alternatif Bagi Pasien Diabetes Mellitus di RS Siti Khadijah Sepanjang

Eni Sumarliyah^{1)*}, Retno Sumara²⁾, Firman Firman³⁾, Nugroho Ari Wibowo⁴⁾

^{1,2,3,4}Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Surabaya

*Corresponding author: enisumarliyah@um-surabaya.ac.id

ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan pola makan yang tepat untuk mengontrol kadar gula darah. Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L.*) diketahui memiliki kandungan gizi yang baik dan berpotensi sebagai makanan alternatif untuk pasien DM. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan mengenai manfaat ubi jalar ungu dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang pengelolaan DM. Metode yang digunakan adalah desain pre-test dan post-test dengan melibatkan 35 responden di Mulyorejo, Surabaya. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai pengetahuan dan sikap terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, 80% responden memiliki tingkat pengetahuan rendah, dan 91,4% memiliki sikap buruk terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu. Setelah penyuluhan, terdapat peningkatan signifikan, dengan 94,3% responden menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi, dan 100% responden menunjukkan sikap positif terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu. Penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap masyarakat, menjadikannya strategi yang efektif dalam pengelolaan DM. Edukasi berbasis makanan lokal seperti ubi jalar ungu dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup pasien DM.

Kata-kata kunci : Diabetes Mellitus, Makanan Alternatif, Ubi Jalar Ungu.

ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that requires proper dietary management to control blood sugar levels. Purple sweet potato (*Ipomoea batatas L.*) is known to have good nutritional content and has the potential to be an alternative food for DM patients. This research aims to evaluate the effectiveness of education regarding the benefits of purple sweet potatoes in increasing public knowledge and attitudes regarding DM management. The method used was a pre-test and post-test design involving 35 respondents in Mulyorejo, Surabaya. Data was collected through questionnaires regarding knowledge and attitudes towards the use of purple sweet potatoes before and after counseling. The results showed that before the extension, 80% of respondents had a low level of knowledge, and 91.4% had a bad attitude towards the use of purple sweet potatoes. After the extension, there was a significant increase, with 94.3% of respondents showing a high level of knowledge, and 100% of respondents showing a positive attitude towards the use of purple sweet potatoes. This research shows that extension can increase knowledge and change people's attitudes, making it an effective strategy in managing DM. Education based on local foods such as purple sweet potatoes can be a useful alternative in improving the quality of life of DM patients.*

Keywords: Diabetes Mellitus, Alternative Foods, Purple Sweet Potato.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, prevalensi diabetes mellitus (DM) terus meningkat secara signifikan. Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation (IDF)* tahun 2021, sekitar 19,47 juta orang dewasa di Indonesia hidup dengan diabetes, menjadikan Indonesia sebagai negara

dengan jumlah kasus DM tertinggi kelima di dunia. Di Kota Surabaya, prevalensi DM juga tergolong tinggi. Data dari *Profil Kesehatan Kota Surabaya 2023* mencatat bahwa sekitar 12% penduduk usia dewasa di Surabaya menderita diabetes, dengan angka kejadian lebih tinggi pada kelompok usia di atas 40 tahun.

Khusus di Kecamatan Mulyorejo, data dari Puskesmas setempat menunjukkan bahwa pada tahun 2023, terdapat lebih dari 2.500 pasien DM yang terdaftar dalam program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis). Tingginya angka ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya kesadaran akan pengelolaan DM berbasis nutrisi. Selain itu, survei menunjukkan bahwa sebagian besar pasien DM di wilayah ini memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana dan kurang serat, yang memperburuk kondisi mereka.

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terus menunjukkan tren peningkatan prevalensi, baik di tingkat global maupun nasional. Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi kesehatan masyarakat, mengingat komplikasi yang dapat ditimbulkannya berdampak pada kualitas hidup dan biaya kesehatan. Salah satu pilar utama dalam manajemen DM adalah pengendalian pola makan dengan memilih sumber makanan yang memiliki indeks glikemik rendah serta kaya akan nutrisi.

Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L.*) merupakan salah satu sumber pangan lokal yang kaya manfaat dan mudah ditemukan di Indonesia. Ubi ini mengandung serat, antosianin, dan antioksidan yang dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah, sehingga berpotensi besar menjadi alternatif makanan sehat bagi penderita DM. Hal ini menunjukkan bahwa potensi ubi jalar ungu tidak hanya didasarkan pada nilai gizi, tetapi juga pada bukti empiris yang mendukung penggunaannya sebagai bagian dari diet penderita DM.

Meski memiliki manfaat yang signifikan, kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif masih rendah. Banyak penderita DM yang belum mengetahui cara pengolahan makanan yang sehat, sehingga konsumsi ubi jalar ungu belum optimal. Selain itu, di Mulyorejo, akses terhadap makanan sehat yang mendukung pengelolaan DM sering kali terbatas, terutama bagi masyarakat dengan keterbatasan ekonomi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara pengolahan ubi jalar ungu, sehingga dapat membantu mengurangi risiko komplikasi DM melalui pola makan yang lebih sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat konsumsi ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif bagi pasien DM di Kecamatan Mulyorejo, Surabaya. Melalui pendekatan berbasis edukasi dan praktik langsung, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup pasien DM sekaligus mengurangi ketergantungan mereka pada terapi farmakologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipasi, yang melibatkan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk memberdayakan peserta, khususnya penderita Diabetes Mellitus dan keluarga mereka, dalam pengelolaan kondisi mereka melalui pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif. Masyarakat

tidak hanya menjadi objek dalam kegiatan ini, tetapi juga berperan sebagai subjek yang terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 yang berlokasi di Rumah sakit Siti Khadijah Sepanjang. Dengan sasaran peserta kegiatan adalah dari penderita Diabetes Mellitus, keluarga, dan masyarakat umum.

Pelaksanaan Pengabdian ini melalui beberapa tahapan meliputi :

1. Persiapan
Kegiatan ini diawali dengan tim pengabdian melakukan rencana kerja tim pengabdian dengan mitra. Untuk menentukan bentuk kegiatan, waktu, tempat, serta penyusunan materi edukasi dan peralatan untuk demonstrasi pengolahan ubi jalar ungu.
2. Sosialisasi
Pengumuman kegiatan kepada peserta dan pemberian informasi awal mengenai pentingnya pola makan sehat untuk pengelolaan Diabetes Mellitus.
3. Edukasi dan Demonstrasi
Penyuluhan tentang manfaat ubi jalar ungu, diikuti dengan demonstrasi cara mengolah ubi jalar ungu menjadi makanan sehat.
4. Diskusi dan Tanya Jawab
Sesi interaktif untuk menjawab pertanyaan peserta dan memberikan penjelasan lebih lanjut.
5. Evaluasi
Penilaian terhadap peningkatan pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan pada pretest dan posttest. Menilai pengetahuan masyarakat dilakukan secara deskriptif terhadap perolehan pengetahuan baik sebelum pelaksanaan kegiatan (pre-test) maupun setelah pelaksanaan kegiatan (post-test).

HASIL

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan, riwayat keluarga Diabetes Mellitus.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan, riwayat keluarga Diabetes Mellitus.

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	34,3%
Perempuan	23	65,7%
Total	35	100,0%
Usia		
40-49 tahun	3	8,6%
50-59 tahun	18	51,4%
60-69 tahun	12	34,3%
>70 tahun	2	5,7%
Total	35	100,0%

Berat badan		
40-49 kg	12	34,3%
50-59 kg	11	31,4%
60-69 kg	11	31,4%
>70 tkg	1	2,9%
Total	35	100,0%
Riwayat Keluarga Diabetes Mellitus		
Ada	20	57,1%
Tidak	15	42,9%
Total	35	100,0%

Dari tabel tersebut, menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagian besar responden adalah perempuan 23 orang (65,7%), sementara menurut usia sebagian besar berusia 50-59 tahun sebanyak 18 orang (51,4%), sebagian besar responden memiliki berat badan 40-49 Kg sejumlah 12 orang (34,3%), dan sedangkan menurut riwayat keluarga sebagian besar menderita Diabetes Mellitus sebanyak 20 orang (57,1%).

- Gambaran distribusi pengetahuan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan penyuluhan manfaat ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif pasien Diabetes Mellitus

Tabel 2. Gambaran distribusi tingkat pengetahuan responden

Variabel	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Tingkat Pengetahuan				
Tinggi	7	20	33	94,3
Rendah	28	80	2	5,7
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan tabel di atas distribusi tingkat pengetahuan hasil *pre-test* dan *post-test* sebagian besar tingkat pengetahuan rendah sebesar 28 orang (80%). Dan hasil dari *post-test* setelah diberikan penyuluhan manfaat ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif pasien Diabetes Mellitus sebagian besar tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 33 orang (94,3%).

- Gambaran distribusi sikap kesadaran pemanfaatan ubi jalar sebagai makanan alternatif penderita Diabetes Mellitus

Tabel 3. Gambaran distribusi sikap kesadaran pemanfaatan ubi jalar

Variabel	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Tingkat Pengetahuan				
Baik	3	8,6	35	100,0
Buruk	32	91,4	0	0
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan tabel di atas distribusi sikap kesadaran pemanfaatan ubi jalar hasil *pre-test* sebagian besar memiliki sikap buruk sebanyak 32 orang (91,4%). Dan hasil *post-test*

setelah diberikan penyuluhan manfaat ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif pasien Diabetes mellitus sebagian besar sikap responden menjadi baik sebanyak 30 orang (100%).

PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya pada pasien dengan penyakit kronis seperti diabetes mellitus (DM). Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang benar tentang pengelolaan penyakit, mencegah komplikasi, serta mendukung terciptanya perilaku sehat yang berkelanjutan. Salah satu komponen kunci dalam edukasi kesehatan adalah peningkatan pengetahuan, yang menurut (Notoatmodjo, 2018), merupakan hasil dari pengalaman belajar yang dapat membantu individu memahami risiko penyakit dan pentingnya tindakan pencegahan. Dalam konteks DM, pengelolaan pola makan melalui pemilihan sumber makanan yang rendah indeks glikemik dan kaya nutrisi menjadi salah satu aspek utama untuk mengontrol kadar gula darah, sehingga edukasi terkait topik ini sangat diperlukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden meningkat secara signifikan setelah diberikan penyuluhan tentang manfaat ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif bagi pasien DM. Sebelum intervensi, sebagian besar responden (80%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, yang menunjukkan adanya kesenjangan informasi di masyarakat mengenai manfaat makanan lokal seperti ubi jalar ungu. Namun, setelah penyuluhan, sebanyak 94,3% responden mencapai tingkat pengetahuan tinggi, yang mengindikasikan keberhasilan intervensi edukasi dalam memberikan pemahaman yang lebih baik. Hal ini konsisten dengan penelitian oleh (Choi et al. 2014), yang menemukan bahwa program edukasi yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang peran bahan makanan tertentu dalam pengelolaan penyakit kronis. Selain itu, program edukasi yang dilaksanakan dalam penelitian ini tidak hanya memberikan informasi teoritis tetapi juga dilengkapi dengan panduan praktis, seperti cara pengolahan ubi jalar ungu untuk menjaga kandungan nutrisi alaminya.

Selain meningkatkan pengetahuan, penyuluhan juga memberikan dampak signifikan terhadap perubahan sikap responden. Sebelum intervensi, sebanyak 91,4% responden memiliki sikap buruk terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif. Hal ini menunjukkan adanya resistensi atau ketidakpedulian terhadap perubahan pola makan sehat, yang kemungkinan besar disebabkan oleh kebiasaan lama dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya bahan makanan sehat dalam pengelolaan DM. Namun, setelah penyuluhan, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang terfokus pada manfaat kesehatan jangka panjang serta penyampaian yang mudah dipahami mampu memengaruhi pandangan masyarakat secara signifikan.

Temuan ini mendukung teori *Health Belief Model (HBM)*, yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi individu terhadap manfaat suatu tindakan pencegahan, seperti perubahan pola makan, dapat mendorong motivasi untuk mengubah perilaku (Glanz et al., 2015). Edukasi yang dilakukan dalam penelitian ini membantu responden menyadari bahwa ubi jalar ungu, yang kaya akan antosianin, serat, dan antioksidan, dapat menjadi alternatif yang lebih sehat dibandingkan dengan makanan tinggi karbohidrat sederhana yang sering dikonsumsi sehari-hari. Kandungan antosianin pada ubi jalar ungu terbukti memiliki efek

hipoglikemik, seperti yang dilaporkan oleh (Zhu et al. 2010), sehingga dapat membantu mengontrol kadar gula darah secara lebih efektif.

Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap yang signifikan menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam memberikan dampak positif terhadap perilaku kesehatan masyarakat. Edukasi berbasis makanan lokal seperti ini juga mendukung konsep keberlanjutan, di mana masyarakat dapat memanfaatkan sumber daya yang mudah diakses untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Lebih jauh, program ini menekankan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, komunitas lokal, dan pemerintah dalam menyampaikan informasi kesehatan secara luas dan berkelanjutan.

Namun demikian, keberhasilan jangka panjang dari program edukasi ini memerlukan pendekatan yang konsisten. Salah satu rekomendasi dari penelitian ini adalah melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat, seperti frekuensi konsumsi ubi jalar ungu dan pengaruhnya terhadap kadar glukosa darah. Selain itu, penyuluhan serupa dapat diperluas ke kelompok masyarakat lain untuk memastikan bahwa manfaat edukasi ini dapat dirasakan secara luas. Edukasi juga perlu dilengkapi dengan kampanye kesehatan yang memanfaatkan media sosial dan platform digital untuk menjangkau audiens yang lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai manfaat ubi jalar ungu sebagai makanan alternatif bagi pasien diabetes mellitus (DM) dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat. Sebelum penyuluhan, 80% responden memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan setelah penyuluhan, 94,3% responden menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi. Dari segi sikap, sebelum penyuluhan, 91,4% responden memiliki sikap buruk terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu, namun setelah diberikan edukasi, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap pemanfaatan ubi jalar ungu dalam pola makan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis pengetahuan dan informasi praktis dapat efektif dalam mengubah perilaku masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang lebih baik. Oleh karena itu, program penyuluhan semacam ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengelolaan DM dan perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mencapai dampak jangka panjang yang optimal bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terutama kepada para responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan partisipasi aktif dalam pengabdian ini, sehingga data yang dihasilkan dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan kesehatan masyarakat. Ucapan terima kasih kami sampaikan pula kepada LPPM UMSurabaya dan RS Siti Khadijah Sepanjang yang telah memberikan fasilitas dan dukungan dalam proses penelitian ini. Semoga hasil dari pengabdian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengelolaan diabetes mellitus dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, S. H., Kim, S. J., & Kang, K. (2014). Anti-diabetic and anti-oxidative effects of purple sweet potato extract in diabetic mice. *Nutrition Research and Practice*, 8(1), 58-64.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- International Diabetes Federation (IDF). (2021). *IDF Diabetes Atlas, 10th Edition*. International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Profil Kesehatan Kota Surabaya. (2023). Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Zhu, F., Cai, Y. Z., & Ke, J. (2010). Nutritional and functional properties of purple sweet potato (*Ipomoea batatas* L.). *Food Research International*, 44(2), 404-410.