

RINGKASAN

DYAH WENING KUSUMANING TYAS. Konseling Gizi sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitus dan Komplikasinya. *Nutrition Counseling for Diabetes Mellitus Prevention and its Complications*. Dibimbing oleh **R.A.HANGESTI EMI WIDYASARI.**

Tujuan dari penelitian ini adalah menerapkan konseling gizi sesuai PAGT terhadap klien/pasien dalam upaya pencegahan diabetes melitus dan komplikasinya, khususnya adalah mengidentifikasi kasus pasien diabetes melitus, mengedukasi masyarakat mengenai informasi diabetes melitus, memotivasi masyarakat untuk mencegah, mengatasi, dan mencari solusi tentang diabetes melitus dan memperkenalkan konsep makan “Isi Piringku” dan konsep piring makan Model T.

Konseling gizi dilakukan pada tanggal 13 Juni sampai dengan 21 Juni 2021 melalui konseling online dengan media *zoom* dan *whatsapps*. Data yang diperoleh berasal dari partisipasi aktif, studi literature, serta jurnal yang didapat dari internet.

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah (gula darah) melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl, dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl. Diabetes Mellitus tipe 1 disebabkan karena destruksi sel β pulau Langerhans, umumnya berhubungan dengan defisiensi insulin absolut. Diabetes Mellitus tipe 2 disebabkan mulai dari dominan resistensi insulin disertai defisiensi insulin relative sampai dominan defek sekresi insulin disertai resistensi insulin.

Tahapan konseling gizi sesuai proses asuhan gizi terstandar (PAGT) dibagi menjadi 4 tahapan yaitu assessment gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, serta monitoring dan evaluasi. Konseling gizi yang dilakukan merupakan konseling gizi online melalui *zoom* dan *whatsapps*. Konseling gizi dilakukan dengan 12 orang klien/pasien yang terdiri dari 6 klien/pasien belum DM dan 6 klien/pasien sudah DM. setelah melakukan konseling, masih terdapat klien/pasien yang belum bisa menerapkan hal-hal yang dapat mencegah DM dan komplikasinya. Berdasarkan hasil konseling, 3 dari 6 klien/pasien yang terdiagnosis diabetes melitus memiliki riwayat penyakit lain seperti hipertensi, kolesterol, dan asam urat. 8,3% klien/pasien masih belum bisa melaksanakan pencegahan dari diabetes melitus dan komplikasinya, 58,3% klien/pasien masih belum bisa menerapkan konsep makan “Isi Piringku” dan konsep makan piring model T sehingga dibutuhkannya motivasi untuk klien/pasien agar dengan segera dapat menerapkan konsep makan tersebut dan merubah pola hidup yang lebih sehat.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Isi piringku, Konseling Gizi, Konsep piring model T