

PENGABDIAN MASYARAKAT
Penyuluhan Pola Makan Dan Pemilihan Diet Yang Sesuai Untuk Penderita
Diabetes Melitus Dan Pelatihan Cara Membuat Minuman Herbal Dari
Kayu Manis Di Kelurahan Sei Mati Kota Medan

Adinda Raihana Sitorus¹, Irfan Darfika Lubis²

¹ Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Jalan Gedung Arca No. 53, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

² Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Jalan Gedung Arca No. 53, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email korespondensi:

adindaraihani10@gmail.com

irfandarfika@umsu.ac.id

Abstrak: Diabetes melitus adalah penyakit kronik yang diderita oleh banyak orang. WHO mengatakan bahwa akan terjadi peningkatan lagi untuk kejadian diabetes melitus minimal 366 juta jiwa pada tahun 2030. Tingginya angka prevalensi tersebut dikarenakan perilaku hidup tidak sehat, termasuk pola makan. Umumnya penderita DM mengonsumsi obat-obat kimia untuk menurunkan kadar gula darah. Namun, obat kimia tersebut dapat memberikan efek samping bagi tubuh. Maka dari itu, muncul pengobatan alternatif dari minuman herbal seperti rebusan kayu manis. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan dan diet dan mengetahui pembuatan minuman herbal dari kayu manis untuk penderita diabetes melitus. Metode studi ini adalah KKN Mandiri 2023 dilaksanakan secara *offline* dengan menggunakan media poster dan praktik langsung. Masyarakat sebelumnya kurang mengetahui akan cara mengatur pola makan dan pembuatan herbal kayu manis, setelah kegiatan KKN ini masyarakat menjadi lebih mengetahui dan dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Diabetes melitus, herbal kayu manis

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit kronik yang dapat diderita seumur hidup. Diabetes melitus (DM) terjadi akibat gangguan metabolisme pada organ pankreas sehingga menyebabkan menurunnya produksi insulin dari pankreas. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan gula darah atau hiperglikemia.¹

International Diabetes Federation (IDF) menyatakan kejadian diabetes melitus didunia mencapai 1,9 %.

Prevalensi kejadian diabetes melitus pada tahun 2013 sebanyak 382 juta jiwa. Pada tahun 2015 terjadi peningkatan Prevalensi kejadian diabetes melitus pada tahun 2013 sebanyak 382 juta jiwa. Pada tahun 2015 terjadi peningkatan World

Health Organization (WHO) juga mengatakan bahwa akan terjadi peningkatan lagi untuk kejadian diabetes melitus minimal 366 juta jiwa pada tahun 2030. Indonesia menempati urutan keempat negara tertinggi dengan penduduk menderita penyakit diabetes melitus.²

Diabetes melitus merupakan penyakit serius yang menyebabkan beberapa komplikasi, diantaranya penyakit kardiovaskular, gangguan ginjal, peradangan, dan obesitas bahkan risiko kematian. Faktor risiko penting dalam perkembangan komplikasi DM yaitu usia, jenis kelamin, dan latar belakang etnis.³

Tingginya prevalensi DM dan beragamnya komplikasi yang terjadi merupakan masalah akibat perilaku hidup tidak sehat, kurang bergerak, pola makan tidak sehat seperti makanan siap saji tinggi lemak dan rendah serat yang bisa meningkatkan kadar gula dalam darah.

Umumnya penderita DM mengonsumsi obat-obat kimia untuk menurunkan kadar gula darah. Namun, obat kimia tersebut dapat memberikan efek samping bagi tubuh. Maka dari itu, muncul pengobatan alternatif dari minuman herbal seperti rebusan kayu manis.⁴

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan KKN Mandiri ini yaitu penyuluhan kepada ibu-ibu dan bapak-bapak di lingkungan 09 Kelurahan Sei Mati mengenai pola makan dan pemilihan diet yang sesuai bagi penderita diabetes melitus dan melakukan pelatihan dengan mempraktikkan secara langsung bagaimana cara membuat minuman herbal dari kayu manis. Kegiatan ini dilaksanakan

secara *offline* pada Jumat, 25 Agustus 2023 dengan jumlah peserta 15 orang.

Materi yang disampaikan pada kegiatan Penyuluhan berupa memperkenalkan mengenai apa itu diabetes melitus, kemudian makanan apa saja yang harus dihindari oleh penderita diabetes melitus dan bagaimana pemilihan diet yang baik. Media yang digunakan pada kegiatan penyuluhan yaitu Poster yang dibagikan ke masing-masing peserta.

HASIL

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu dan bapak-bapak di lingkungan 09 masih kurang mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan bagi penderita diabetes, dan juga tidak mengetahui bahwa rebusan kayu manis dapat menurunkan dan mengontrol kadar gula darah. Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini para peserta dapat mengetahui dan menerapkan pola makan dan mengonsumsi rebusan kayu manis untuk penderita diabetes melitus.

Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh peserta, hal ini dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan. Selain itu, peserta juga aktif bertanya mengenai kegiatan yang dilakukan serta keingintahuan peserta yang tinggi terhadap materi yang disampaikan.

DISKUSI

Penyuluhan dan pelatihan tentang Diabetes Melitus ini diberikan semaksimal mungkin ingin membuat pengetahuan masyarakat di lingkungan 09 kelurahan sei mati menjadi lebih luas akan diabetes melitus. Sehingga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan

dalam mencegah terjadinya diabetes melitus serta meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus dan agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri ini telah terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar secara *offline* di Kelurahan Sei Mati tepatnya di lingkungan 09. Para peserta sangat antusias dan aktif bertanya mengenai penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Sehingga diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta dan meningkatkan kesadaran untuk menjaga pola makan dan hidup sehat agar terhindar dari diabetes melitus dan komplikasinya dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang turut bersedia untuk menambah atau memperkaya informasi dan pengetahuan untuk dituangkan dalam laporan ini.

Penyuluhan dan pelatihan dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Kelurahan Sei Mati dan Kepala Lingkungan 09 serta masyarakat lingkungan 09 yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari C, et al. 2021. "Diabetes Melitus: Riview Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara

Pengobatan dan Cara Pencegahan". Journal Uin Alauddin. No. 1. Vol. 54. Hal: 237-238.

2. Aniska, T. 2022. "Studi Epidemiologi Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Lanjut di Desa Purwodadi". Jurnal Kesehatan Masyarakat. No. 2. Vol. 6. Hal: 1526-1527.
3. Hardianto D. 2021. "Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, dan Pengobatan. Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia. No. 2. Vol. 7. Hal: 307-308.
4. Laubo N, et al. 2022. "Studi Literatur Pengaruh Pemberian Kayu Manis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus". Jurnal Media Keperawatan. No. 2. Vol. 13. Hal: 176-177.