

Edukasi Kesehatan Tentang Pemanfaatan Pangan Lokal Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Tanoh Megakhe Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara

Health Education About The Use Of Local Food For Diabetes Mellitus Sufferers In Tanoh Megakhe Village, Badar District, Southeast Aceh Regency

Rohani ^{1*}, Sri Handayani ², Arpina Fajarnita ³, Yusnaini ⁴

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

⁴Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Indonesia

*Korespondensi penulis : rohani19@gmail.com

Article History:

Received: November 14, 2023

Accepted: Desember 13, 2023

Published: Desember 31, 2023

Keywords: *Diabetes mellitus; health education; local food.*

Abstract: *Diabetes is a non-communicable disease (NCD) that is often suffered by Indonesian people. One of the causes of diabetes mellitus (DM) is poor lifestyle and consumption patterns. Based on this, a health education effort is needed regarding the use of local food for diabetes sufferers in Tanoh Megakhe Village, Badar District, Southeast Aceh Regency. The aim of this health education is to increase the knowledge of the Tanoh Megakhe Village community regarding diabetes mellitus and prevention efforts through consuming local food. Health education method with lectures, using leaflet media. The results of this health education program are able to increase public knowledge about the importance of maintaining diet and local food consumption patterns to avoid complications of diabetes mellitus. The conclusion that can be drawn is that health education through lecture and leaflet methods has proven to be effective in conveying information, increasing memory capacity, and stimulating changes in attitudes and behavior towards a healthy lifestyle.*

Abstrak

Penyakit diabetes adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sering diderita oleh masyarakat Indonesia. Salah satu penyebab diabetes melitus (DM) adalah gaya hidup dan pola konsumsi yang kurang baik. Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu upaya edukasi kesehatan tentang pemanfaatan pangan lokal bagi penderita diabetes di Desa Tanoh Megakhe Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara. Tujuan edukasi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tanoh Megakhe mengenai diabetes melitus dan upaya pencegahan melalui konsumsi pangan lokal. Metode edukasi kesehatan dengan ceramah, menggunakan media leaflet. Hasil program edukasi kesehatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan, pola konsumsi pangan lokal agar terhindar dari komplikasi penyakit diabetes melitus. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa edukasi kesehatan melalui metode ceramah dan leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi, meningkatkan kapasitas memori, dan merangsang perubahan sikap serta perilaku menuju pola hidup sehat.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, edukasi kesehatan, pangan lokal.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus, penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gangguan metabolik, terjadi akibat kelainan sekresi insulin yang mengakibatkan penurunan produksi insulin. Insulin berperan dalam mengubah glukosa menjadi glikogen, namun produksi insulin yang rendah menyebabkan peningkatan gula darah atau hiperglikemia (Galicia-Garcia, et al., 2020). Dikenal sebagai penyakit masyarakat, diabetes melitus diprediksi akan mencapai prevalensi sekitar 9,5% pada tahun 2030 di Indonesia (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Data juga menunjukkan tingginya prevalensi obesitas, toleransi glukosa terganggu (TGT), serta kekurangan pola makan buah, sayur, dan aktivitas fisik. Prevalensi merokok dan konsumsi alkohol juga menjadi perhatian dengan angka yang mencapai 23,7% dan 4,6% secara berturut-turut (Ogurtsova, et. al., 2017).

Perlu penanganan serius terhadap tingginya prevalensi diabetes melitus, penyakit yang sering disebut sebagai silent killer. International Diabetes Federation (2020), diabetes melitus menempati peringkat kedua sebagai penyebab kematian tertinggi pada kelompok usia 45-54 tahun di daerah perkotaan (14,7%), dan keenam di daerah pedesaan (5,8%). Diabetes melitus memerlukan perawatan medis jangka panjang untuk mencegah komplikasi. Dibagi menjadi tipe 1 yang disebabkan keturunan dan tipe 2 yang terkait dengan gaya hidup, hampir 80% kasus adalah tipe 2, menunjukkan peran gaya hidup tidak sehat (American Diabetes Association, 2021). Oleh karena itu, perlu perhatian khusus terhadap faktor risiko, terutama obesitas, yang meningkatkan risiko diabetes melitus pada populasi..

WHO menyarankan pendekatan terintegrasi berbasis masyarakat untuk mengatasi diabetes melitus (DM) melalui kolaborasi lintas program dan sektor, termasuk swasta (WHO & UNICEF. 2018). Perguruan tinggi kesehatan berkomitmen untuk meningkatkan pemahaman faktor risiko DM di kalangan pendidik dan mahasiswa dengan mengembangkan kemitraan di masyarakat. Edukasi kesehatan tentang DM dilakukan melalui leaflet sebagai media cetak yang efektif, mencakup informasi umum, tujuan diet, panduan konsumsi makanan, pembatasan makanan, dan pengaturan diet.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait diabetes melitus (DM), dengan harapan dapat mencegah kasus DM di lingkungan masyarakat. Dengan tingkat pemahaman yang meningkat, diharapkan masyarakat akan mengadopsi perilaku kesehatan guna mencegah penyakit, sehingga dapat mengurangi angka kesakitan, kecacatan, dan kematian yang disebabkan oleh DM. Pengendalian DM difokuskan pada pencegahan dini melalui upaya promotif dan preventif terhadap faktor risiko DM, menyadari bahwa DM merupakan ancaman global yang

serius di bidang kesehatan dan menekankan pentingnya pencegahan penyakit.

Berdasarkan data Desa Tanoh Megakhe Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara tahun 2023, mitra kami menghadapi sejumlah permasalahan, termasuk tingginya angka kejadian diabetes yang menempati urutan kedua setelah hipertensi. Komplikasi makro dan mikrovaskuler sering terjadi pada penderita diabetes mellitus, dan meskipun banyak yang berobat ke puskesmas serta memiliki pengetahuan tentang pola makan, perlu dilakukan edukasi berkelanjutan mengingat prevalensi penyakit yang tinggi. Sebagai solusi, kami menawarkan pemberian edukasi gizi dengan memanfaatkan pangan lokal masyarakat khususnya untuk penderita diabetes.

METODE

Metode pelaksanaan edukasi kesehatan tentang pemanfaatan pangan lokal bagi penderita diabetes melitus di Desa Tanoh Megakhe Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara melibatkan 3 (tiga) tahapan, antara lain:

Tahap pertama, pengenalan, dirancang untuk membangun hubungan interpersonal yang positif antara narasumber/penyuluh dan peserta edukasi. Kegiatan ini mencakup pengenalan diri, tujuan edukasi, dan pemberian informasi awal mengenai pentingnya manajemen diabetes melalui pemanfaatan pangan lokal. Dalam tahap ini, tercipta atmosfer yang ramah dan terbuka, menciptakan dasar yang kuat untuk interaksi selanjutnya.

Tahap kedua, penyampaian materi, memfokuskan pada transfer pengetahuan mengenai manfaat pangan lokal bagi penderita diabetes melitus. Fasilitator menggunakan berbagai metode seperti ceramah, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab untuk mengaktifkan partisipasi peserta. Materi disajikan secara komprehensif, mencakup informasi gizi, cara pengolahan pangan lokal, dan pengaruhnya terhadap kontrol gula darah. Penggunaan media visual, seperti infografis dan video edukatif, juga diterapkan untuk memperkaya pemahaman peserta.

Tahap ketiga, penutup, berfungsi sebagai momen refleksi dan evaluasi. Peserta diundang untuk berbagi pengalaman, pertanyaan, dan pemahaman baru yang diperoleh selama sesi edukasi. Fasilitator memberikan ringkasan singkat, menekankan poin-poin kunci, dan menyediakan sumber daya tambahan untuk pemantapan pengetahuan. Sesi penutup ini juga merupakan kesempatan untuk memotivasi peserta dalam menerapkan pemanfaatan pangan lokal dalam pola makan sehari-hari.

Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran dan pemahaman penderita diabetes melitus di Desa Tanoh Megakhe terkait manfaat pemanfaatan

pangan lokal. Metode pelaksanaan edukasi ini tidak hanya mengedukasi, tetapi juga membentuk perilaku positif dan memberdayakan masyarakat untuk mengelola kesehatan mereka secara holistik.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2023, di Desa Tanoh Megakhe, Kecamatan Badar, Kabupaten Aceh Tenggara. Partisipan terdiri dari 25 orang warga Desa Tanoh Megakhe, dengan 20 orang perempuan dan 5 orang laki-laki. Program pengabdian ini difokuskan pada edukasi masyarakat, menyediakan pendidikan berkelanjutan mengenai gejala, faktor risiko, dan komplikasi diabetes. Selain itu, program juga memberikan pemahaman tentang syarat diet khusus diabetes, pangan yang boleh dikonsumsi, terutama pangan lokal, serta memberikan informasi mengenai makanan yang sebaiknya dihindari. Media yang digunakan dalam proses edukasi ini adalah leaflet.

Metode edukasi berkelanjutan melibatkan tahapan pengenalan, penyampaian materi, dan penggunaan media seperti ceramah, diskusi, tanya jawab, dengan penutup sebagai rangkuman. Strategi penerapan upaya promotif termasuk penyuluhan kepada tokoh masyarakat mengenai gejala, faktor risiko, dan komplikasi diabetes, serta prinsip dan syarat diet. Untuk mendukung kelancaran program, kami memberikan jenis makanan lokal seperti nasi, telur, tempe, buncis, sayuran, pepaya, tongkol, dan kentang bagi penderita diabetes. Batasan perlu diterapkan pada sumber karbohidrat, seperti nasi, kentang, ketan, lontong, mie, ubi, talas, sagu, makaroni, dan makanan berbahan dasar tepung. Makanan yang sebaiknya dihindari mencakup produk yang mengandung gula murni, seperti gula pasir, gula batu, gula jawa, madu, dodol, cake, dendeng manis, selai, susu kental manis, kue-kue manis, sirup, biskuit, abon manis, dan kecap manis. Dengan pendekatan ini, diharapkan masyarakat mampu mengadopsi pola makan sehat untuk pencegahan dan manajemen diabetes..

Pengaturan diet mencakup kebiasaan makan teratur dengan memperhatikan jumlah dan pembagian porsi. Gunakan daftar bahan makanan penukar sebagai panduan untuk memilih makanan favorit yang sesuai dengan kebutuhan keluarga. Selain itu, nikmati makanan dengan penuh kesadaran, sambil tetap memperhatikan jenis, jumlah, dan jadwal konsumsi. Penting untuk menghindari jenis makanan yang tinggi kadar gula. Pastikan untuk mengikuti jadwal diet dengan interval sekitar 3 jam, dan perhatikan jumlah energi yang dikonsumsi agar sesuai dengan pedoman yang dianjurkan.

DISKUSI

Hasil dari kegiatan pengabdian ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi kesehatan melalui metode ceramah dan pemanfaatan media leaflet berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat Desa Tanoh Megakhe. Metode ceramah, sebagai salah satu pendekatan dalam edukasi kesehatan massal, terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai langkah-langkah pencegahan penyakit. Lebih dari sekadar penyampaian informasi, ceramah juga mampu meningkatkan kapasitas memori masyarakat. Prinsip dasar dari kegiatan edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan sebagai fondasi utama, dengan harapan dapat merangsang perubahan sikap dan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tanoh Megakhe memiliki tujuan yang lebih mendalam, yaitu menyebarkan pesan kesehatan dan menyoroti urgensi menjaga kesehatan. Dengan menyadarkan dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat, diharapkan mereka dapat menginternalisasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penting untuk diakui bahwa tingkat pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh metode pembelajaran semata. Faktor-faktor seperti kondisi masyarakat, kualitas fasilitator, lingkungan fisik, dan media pembelajaran juga turut berperan dalam membentuk pemahaman masyarakat.

Keberhasilan edukasi kesehatan tidak hanya bergantung pada metode penyampaian informasi, melainkan juga bergantung pada sejumlah faktor lainnya. Persiapan yang matang, penguasaan materi, pembawaan suara yang jelas, penampilan yang menarik, dan intensitas intervensi penyuluhan menjadi faktor kunci (Hasanica, et al., 2020). Dengan durasi penyuluhan yang efektif, kira-kira 2,5 jam, dan diikuti dengan tindak lanjut yang mendalam, melalui pesan WhatsApp, hasilnya menjadi lebih berkesan. Selain itu, partisipasi aktif dari peserta, penyampaian materi secara konkret, dan pendampingan pasca pelatihan juga memberikan kontribusi penting dalam kesuksesan edukasi kesehatan terutama dalam konteks diabetes mellitus.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat. Metode ceramah dan leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi, meningkatkan kapasitas memori, dan merangsang perubahan sikap serta perilaku menuju pola hidup sehat. Keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh metode penyuluhan, tetapi juga faktor-faktor seperti kondisi

masyarakat, fasilitator, lingkungan fisik, dan media pembelajaran. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan masyarakat mampu mengadopsi pola hidup sehat untuk pencegahan dan manajemen diabetes, menjadikan kegiatan ini sebagai langkah nyata dalam meningkatkan kesehatan komunitas.

Dalam melanjutkan kegiatan edukasi pangan lokal bagi penderita diabetes melitus di Desa Tanoh Megakhe, beberapa saran praktis yaitu Pertama, lakukan evaluasi rutin dan terima masukan dari masyarakat untuk penyesuaian program. Kedua, tingkatkan kreativitas dan update materi edukasi secara berkala. Selanjutnya, jadwalkan kegiatan berkelanjutan dan fasilitasi sesi tanya jawab daring. Dorong partisipasi aktif masyarakat dan jalin kerja sama dengan pihak terkait, seperti puskesmas dan sektor swasta, untuk dukungan medis. Pantau dampak kegiatan, lakukan penyesuaian, dan dokumentasikan setiap langkah untuk disebarluaskan melalui media lokal guna meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat pangan lokal dalam mengelola diabetes melitus. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan program edukasi dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak positif pada kesehatan masyarakat setempat

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan tulus dan penuh rasa terima kasih, kami ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada Kepala Desa beserta seluruh jajaran pemerintahan Desa Tanoh Megakhe, Kecamatan Badar, Kabupaten Aceh Tenggara, yang dengan keramahan, kerjasama, dan dedikasi luar biasa telah berperan aktif dan mendukung sepenuhnya dalam suksesnya pelaksanaan pengabdian ini. Tak lupa, ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Tanoh Megakhe yang telah memberikan kontribusi berarti dalam menghadirkan keberhasilan ini melalui partisipasi mereka yang hangat dan proaktif. Semua dukungan ini menjadi landasan kokoh bagi keberhasilan program ini, dan kami sungguh berbahagia dapat bekerja bersama dalam membangun dan meningkatkan kesejahteraan bersama. Ucapan terima kasih ini tidak hanya sebagai ungkapan kata, melainkan juga sebagai bentuk penghargaan yang tulus dari kami untuk seluruh komunitas Desa Tanoh Megakhe yang telah menjadi mitra yang luar biasa dalam menjalankan misi pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- American Diabetes Association. (2021). Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*, 44(Suppl. 1), S1-S232. <https://doi.org/10.2337/dc21-S00>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). National Diabetes Statistics Report, 2020. <https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>
- Galicia-Garcia, U., Benito-Vicente, A., Jebari, S., Larrea-Sebal, A., Siddiqi, H., Uribe, K.B., Ostolaza, H. & Martin, C. (2020). Pathophysiology of Type Diabetes Mellitus. *Int J Mol Sci*. Volume 21(17):62-75.
- Hasanica, N., Ramic-Catak, A., Mujezinovic, A., Begagic, S. dan Oruc, M. The Effectiveness of Leaflets and Posters as a Health Education Method. *Mater Sociomed*. Volume 32(2): 135-139.
- International Diabetes Federation. (2019). IDF Diabetes Atlas, 9th ed. <https://www.diabetesatlas.org>
- Ogurtsova, K., da Rocha Fernandes, J. D., Huang, Y., Linnenkamp, U., Guariguata, L., Cho, N. H., ... & Cavan, D. (2017). IDF Diabetes Atlas: Global estimates for the prevalence of diabetes for 2015 and 2040. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 128, 40-50. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.03.024>
- World Health Organization & The United Nations Children's Fund. (2018). A Vision for Primary Health Care in the 21st Century. Kazakhstan: YAT Communication