

PENYULUHAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DENGAN MEMANFAATKAN TUMBUHAN OBAT BERKHASIASAT KEPADA KOMUNITAS SEHAT DI STADION TELADAN MEDAN

Pravil Mistryanto Tambunan*¹, Nurmala Sari², Desy Natalia Siahaan³, Ika Julianti Tambunan⁴, Salmah Handayani⁵, Nova Arianti⁶, Kharina Tambunan⁷, Anna Juniar⁸, Asmara Sari Nasution⁹

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Tjut Nyak Dhien

⁸Universitas Negeri Medan

⁹Universitas Al-Azhar

*e-mail: praviltambunan91@gmail.com

Abstrak

Telah dilakukan penyuluhan kepada komunitas sehat di Stadion Teladan Medan terkait pencegahan diabetes melitus dengan mensosialisasikan manfaat penggunaan tumbuhan obat berkhasiat. Penyuluhan dilakukan secara acak dengan mendatangi individu-individu dari komunitas sehat yang sedang beristirahat selepas berolahraga di area Stadion Teladan Medan. Adapun tim yang tergabung atas para dosen dan mahasiswa menawarkan pemeriksaan kadar gula darah gratis dengan menggunakan glucometer digital. Setelah mendapatkan hasilnya, mahasiswa lalu menginterpretasikan hasilnya kepada individu yang diperiksa. Setelah itu, tim memberikan penyuluhan agar konsisten mengimplementasikan gaya hidup sehat serta menyarankan penggunaan tumbuhan obat untuk menjaga kadar gula darah di ambang normal. Evaluasi dilakukan berdasarkan ceklis pemahaman yang diberikan kepada semua individu yang diperiksa gula darahnya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa, setiap individu yang diperiksa pada komunitas Sehat di Stadion Teladan Medan telah memahami materi sosialisasi yang diberikan serta mampu mengolah tanaman obat berkhasiat sebagai ramuan untuk menjaga kesehatan agar bebas dari diabetes.

Kata kunci : Sosialisasi, Penyuluhan, Tumbuhan Obat, Diabetes, Stadion Teladan

Abstract

Counseling has been conducted to the healthy community at Teladan Stadium Medan related to the prevention of diabetes mellitus by socializing the benefits of using medicinal plants. The counseling was conducted randomly by visiting individuals from the healthy community who were resting after exercising in the Teladan Medan Stadium area. The team of lecturers and students offered free blood sugar level checks using a digital glucometer. After obtaining the results, the students then interpreted the results to the examined individuals. Afterwards, the team provided counseling to implement a healthy lifestyle consistently and suggested the use of medicinal plants to keep blood sugar levels within the normal threshold. Evaluation was conducted based on the comprehension checklist given to all individuals who had their blood sugar checked. The evaluation results showed that every individual who was examined in the Healthy community at Teladan Stadium Medan had understood the socialization material provided and was able to process medicinal plants as ingredients to maintain health to be free from diabetes.

Keywords: Socialization, Counseling, Medicinal Plants, Diabetes, Teladan Stadium

PENDAHULUAN

Sosialisasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti usaha mengumumkan sesuatu agar diketahui, dipahami dan dihayati oleh masyarakat atau masyarakat. Dalam arti yang lebih sempit, sosialisasi adalah proses mempromosikan suatu sistem atau cara-cara tertentu kepada sekelompok orang sehingga ada tanggapan dan reaksi tertentu. Penyuluhan adalah proses mengubah perilaku suatu masyarakat sehingga mengetahui, menginginkan dan dapat melakukan perubahan untuk meningkatkan kesejahteraan, kemampuan atau keuntungan lainnya sehingga meningkatkan taraf hidupnya. Tujuan penyuluhan juga untuk menyebarkan informasi baru sedemikian rupa sehingga masyarakat tertarik, tertarik dan siap untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Sosialisasi dan penyuluhan pada dasarnya memiliki maksud dan tujuan yang sama, yaitu menyadarkan dan memahami sesuatu kepada orang lain atau masyarakat. Namun dalam proses sosialisasi lebih sering dan ekstensif dan tidak ada hubungannya dengan tata cara pelaksanaan sesuatu Ahmadi, Abu. (2004) dan Muchith M. Saekhan. (2008).

Diabetes merupakan penyakit dimana adanya lonjakan kadar gula darah yang tidak normal. Glukosa adalah energi untuk sel dapat hidup. Namun pada penderita diabetes, tubuh tidak dapat menggunakannya secara maksimal karena pankreas tidak mampu memproduksi insulin sesuai kebutuhan tubuh. Insulin inilah yang mengatur kadar glukosa tersebut dan tanpa jumlahnya yang mencukupi, sel-sel tubuh tidak dapat menggunakan glukosa ini dan mengkonversinya menjadi energi. Glukosa yang tidak terpakai ini pada akhirnya menumpuk di dalam darah dan menimbulkan berbagai ketidaksesuaian pada fungsi-fungsi organ di tubuh. Kelalaian dalam mengontrol gula darah ini dapat berakibat fatal bahkan kematian Brahmachari, G., (2011)

Diabetes sendiri terbagi menjadi dua divisi besar yakni Tipe Satu (1) dan Tipe Dua (2). Diabetes tipe 1 terjadi ketika imunitas di tubuh secara tidak disengaja memerangi dan mengeliminasi sel pembuat insulin. Konsekuensi akan hal ini adalah peningkatan secara signifikan dari kadar glukosa di darah yang pada akhirnya akan menyebabkan kerusakan. Diabetes tipe 1 ini dikenal pula secara luas sebagai *Autoimmune Diabetic*. Akar masalah terjadinya diabetes tipe 1 ini belum sepenuhnya terindikasi. Tetapi ada juga beberapa hipotesis yang menunjukkan bahwa ada kaitannya dengan genetika dan faktor lingkungan. Sedangkan pada tipe 2 merupakan penyakit yang paling umum yakni sekitar 90-95%. Diabetes tipe 2 ini disebabkan saat sel-sel tubuh menjadi

hiposensitif terhadap insulin dan tidak dapat menggunakannya sebaik mungkin. Nama lain keadaan ini juga disebut sebagai resistensi insulin. Selain diabetes tipe 1 dan 2, ada jenis lainnya yang ditemukan pada ibu hamil, yakni diabetes gestasional. Pada tipe yang jarang ini, penyebab utamanya adalah perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan, namun kondisi ini akan membaik dan berangsur-angsur menjadi normal setelah melahirkan, Brahmachari, G., (2011).

Pada diabetes tipe 1 jika memiliki faktor risiko yang disebutkan dibawah, maka akan semakin tinggi resikonya:

- Berusia lebih dari 4-7 atau 10-14 tahun
- Diabetes tipe 1 diketahui menurun dalam keluarga Anda
- Menderita infeksi virus tertentu
- Riwayat autoimun seperti Graves, Hashimoto, dan Addison
- Infeksi, pertumbuhan tumor, cedera fisik, kecelakaan atau luka dalam setelah operasi besar yang membuat terjadinya kerusakan pankreas.

Sementara itu, risiko diabetes tipe 2 lebih tinggi pada orang yang memiliki faktor-faktor berikut:

- Umur > 45 tahun
- Faktor keturunan atau genetik dari keluarga
- Jarang latihan fisik atau olahraga
- Memiliki berat badan berlebih atau obesitas
- Prediabetes
- Koresterol cukup tinggi
- Tekanan darah konsisten diatas 140 atau lebih

Diabetes bisa berkembang menjadi penyakit yang fatal dan mengancam jiwa. Kondisi penderitanya dapat berkembang ke level yang serius. Glukosa yang tidak terkontrol dapat menyebabkan luka yang sukar sekali sembuh serta lama sekali untuk terobati. Tindakan amputasi akan dilakukan oleh dokter jika luka tersebut semakin serius dan menyebabkan gangrene atau kematian jaringan menurut Brahmachari, (2011). Beberapa jenis ramuan herbal dapat membantu pengontrolan kadar gula darah, namun penggunaannya harus diketahui oleh dokter karena dapat

mempengaruhi dosis obat-obatan yang diresepkan sebelumnya. Herbal tertentu dianggap efektif dalam menurunkan kadar gula darah tinggi. Menurut berbagai referensi, tanaman obat berikut ini bisa digunakan untuk mengobati diabetes:

- (1) Pare;
- (2) Kunyit;
- (3) Lidah Buaya;
- (4) Ginseng;
- (5) Kayu manis;
- (6) Jahe;
- (7) Bawang merah;
- (8) Daun Sirsak;
- (9) Fenugreek.

Tanaman obat diabetes tidak hanya dapat digunakan sebagai obat tetapi juga sebagai pengobatan alternatif. Namun, jika Anda menggunakannya sebagai obat, adalah baik untuk meminta nasihat dari seorang dokter yang ahli di bidangnya Ahmadi (2004); Agoes, (2010); dan Brahmachari, (2011)

Berdasarkan pengabdian masyarakat sebelumnya yang dilakukan oleh Nor Latifah dkk (2022) dan diterbitkan di Jurnal Media Neliti, telah dilakukan sosialisasi penyuluhan pemanfaatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) kepada masyarakat Desa Tabing Rimbah. Pada kesempatan kali ini, penulis dan tim juga akan melakukan hal yang sama kepada Komunitas Sehat yang ada di sekitar Stadion Teladan Medan Latifah(2022).

METODE PENERAPAN

Metode pengajaran didaktik Metode didaktik memberikan informasi dan keterampilan yang berbeda melalui informasi, penjelasan atau ceramah. Metode didaktik digunakan dalam pelajaran sekolah, pendidikan agama, pramuka dan lain-lain. Metode pemberian contoh digunakan untuk memberi contoh bagi orang lain, yang mengarah pada peniruan perilaku dan karakteristik.

Metode imitatif ini adalah proses pembelajaran yang dilakukan dengan meniru atau meniru bahan ajar yang diberikan kepada komunitas oleh tim dosen dan mahasiswa, yang meliputi menyimak dan mengamati keterampilan teknis yang diajarkan oleh tim dosen dan mahasiswa; Arikunto, Suharsimi.(2010); Joyce, Bruce, dkk. (2009); dan Ruyadi, Yadi (2022)

TAHAPAN PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian dibagi ke dalam tiga tahapan. Tahapan pertama yakni persiapan dimana para tim dosen dan mahasiswa melakukan rapat terlebih dahulu untuk mempersiapkan selebaran / flyer, spanduk, serta alat glukometer. Adapun glukometer digital yang digunakan sudah dikalibrasi terlebih dahulu dan diuji kepada tim untuk verifikasi hasilnya. Setelah itu tahapan kedua yakni dimana tim dosen dan mahasiswa bergerak secara acak di area taman Stadion Teladan Medan dan memilih individu-individu dari komunitas yang telah selesai melakukan olahraga atau sedang duduk santai. Tim dosen dan mahasiswa melakukan pendekatan dan perkenalan serta menawarkan uji kadar gula darah secara gratis kepada individu-individu terpilih. Setelah dilakukan pengujian dengan glukometer digital, hasilnya lalu dibacakan dan diinterpretasikan kepada masing-masing individu. Adapun setelah pembacaan hasil, tim dosen dan mahasiswa melakukan sosialisasi dan penyuluhan dengan metode pengajaran didaktik dan imitatif. Tahapan ketiga yakni proses evaluasi dimana dilakukan pemberian kuesioner berupa ceklis yang diisi oleh masing-masing individu terpilih dan dikumpulkan kembali kepada tim dosen dan mahasiswa yang terlibat.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Hasil pengujian kadar gula darah dengan glukometer digital, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian kadar gula darah dengan Glukometer Digital

	Diabetes	Non-Diabetes
Jumlah individu terindikasi	0	25

Dari 25 individu komunitas Sehat Stadion Teladan terpilih yang dilakukan pengujian diabetes menggunakan glukometer digital, tidak didapati satupun individu yang terindikasi mengalami diabetes. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu telah konsisten menerapkan hidup sehat. Sebagian besar individu yang dijumpai di Komunitas Sehat Stadion Teladan tengah selesai melakukan kegiatan olahraga baik dalam bentuk senam maupun lari pagi. Ketika ditanyai secara acak mengenai frekuensi aktivitas ini, 80% menjawab bahwa mereka melakukannya setidaknya sekali seminggu bersama teman-teman maupun keluarga.



Gambar 1. Penyampaian Materi Pelatihan dan kegiatan pemeriksaan gula darah

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pemahaman Individu Komunitas Sehat Teladan

		Paham	Kurang Memahami	Tidak Memahami
1	Memahami tentang diabetes dan tipe-tipenya	24	1	0
2	Memahami penyebab diabetes	23	2	0
3	Memahami cara membaca hasil angka di glukometer	25	0	0
4	Memahami tentang gaya hidup sehat	25	0	0
5	Memahami jenis-jenis tumbuhan yang dapat dipakai sebagai obat diabetes	21	2	2

Berdasarkan dari hasil kuesioner pasca penyuluhan yang diberikan kepada setiap individu terpilih, didapatkan hasil yang memuaskan dimana antara 90 – 95% dari peserta dapat dikatakan

memahami materi sosialisasi yang diberikan termasuk jenis-jenis tanaman obat yang dapat dipergunakan serta dapat secara konsisten menerapkan gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan ini, dapat disimpulkan bahwa dengan menggabungkan metode pengajaran didaktik dan imitatif pada penyuluhan dan sosialisasi terbukti meningkatkan pemahaman individu yang ada pada komunitas sehat Stadion Teladan Medan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pengelola taman Stadion Teladan Medan dan tim dosen, ketua jurusan serta mahasiswa BEM Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A. 2010. Tanaman Obat Indonesia. Jakarta: Salemba Medika
- Ahmadi, Abu. (2004). Sosialisasi Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badan POM RI., 2004, Monografi Ekstrak Tumbuhan Obat Indonesia.
- Brahmachari, G., 2011, Bio- Flavonoids With Promosing Antidiabetic Potentials: A Critical Survey, Research Signpos
- Joyce, Bruce, dkk. (2009). Models of Teaching. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latifah, N. (2022). Pola Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Toga Dalam Mengatasi Diabetes. Jurnal Pengabdian Media Neliti.
- Muchith M. Saekhan. (2008). Pembelajaran Kontekstual. Semarang: Rasail Media Group
- Ruyadi, Yadi. 2022. Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal. Bandung: Indonesia Emas Group.