

## Edukasi Pemberian Jahe Merah Dan Kayu Manis Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus

### *Diabetes Mellitus Patients Can Lower Their Blood Sugar Levels By Learning About Red Ginger And Cinnamon*

Dinda Yosi Permana<sup>1</sup>, Diva Nur Alifah<sup>1</sup>, Dewi Ratna Sari<sup>1</sup>, Rani Dewi<sup>1</sup>, Siti Nur Hazizah<sup>1</sup>, Sugiarto<sup>1</sup>, Hana Zumaeda U<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

---

**Kata Kunci :**

Jahe Merah dan Kayu Manis, DM, Terapi Komplementer

---

**ABSTRAK**

Diabetes mellitus termasuk penyakit kronis yang dimanifestasikan dengan tingginya kadar glukosa darah. Menurut World Health Organization (2019) Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes. Banyaknya penderita DM tidak menyadari pentingnya penatalaksanaan dalam mengontrol kadar glukosa darah. Tugas dari pelaksanaan kegiatan ini ialah untuk memperdalam pengetahuan serta keterampilan mengenai penggunaan jahe merah serta kayu manis dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Wates pada 10 Mei 2024. Kegiatan dijalankan dengan penyampaian materi kepada para lansia berjumlah 30 orang. Didapatkan hasil terdapat perbedaan antara pengetahuan tentang pemberian jahe merah serta kayu manis untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM sebelum dengan sesudah diberikan edukasi. Sesuai dengan hasil dari penyuluhan ini, kami merekomendasikan kepada pihak-pihak terkait, seperti puskesmas, untuk menyelenggarakan pelatihan serta program edukasi yang serupa. Kami menyarankan agar mereka mengintegrasikan berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah, diskusi, serta simulasi, untuk memberi peningkatan efektivitas pemahaman di kalangan lansia.

---

**Kata Kunci :**

Red Ginger and Cinnamon, DM, Complementary Therapy

---

**ABSTRACT**

*Diabetes mellitus is a chronic disease manifested by high blood glucose levels. According to the World Health Organization (2019), approximately 422 million individuals globally are affected by diabetes. Many people with DM do not realize the importance of management in controlling blood glucose levels. The purpose of this activity is to increase understanding and skills about giving red ginger and cinnamon to reduce blood glucose levels in DM patients. This activity was carried out at the Wates Health Center on May 10, 2024. The activity was carried out by delivering material to 30 elderly people. The findings indicated that there was a noticeable difference in the knowledge regarding the use of red ginger and cinnamon for lowering blood glucose levels in patients with diabetes mellitus (DM) before and after receiving educational interventions. In light of this counseling, we recommend that relevant entities, such as health centers, organize similar training and educational programs. These programs should incorporate a variety of methods, including lectures, discussions, and practical simulations, to enhance the understanding of elderly individuals and achieve more effective results..*

Copyright © 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima  
All rights reserved

---

**Corresponding Author:**

**Hana Zumaedza Ulfa\***

Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia  
Email: [Hanaumaedza09@gmail.com](mailto:Hanaumaedza09@gmail.com)

---

**Article history***Received date* : 21 Juli 2024*Revised date* : 31 Juli 2024*Accepted date* : 6 Agustus 2024

---

**1. PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus termasuk penyakit kronis yang dimanifestasikan dengan tingginya kadar glukosa darah ataupun hiperglikemi. Meningkatnya kasus kejadian diabetes mellitus disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat (Ernawati et al., 2021). Manajemen diri memiliki peranan penting sebagai acuan penderita diabetes mellitus dalam mengambil keputusan yang tepat. Manajemen diri memiliki tujuan untuk mengendalikan kadar glikemik pada pasien diabetes mellitus (Adam et al., 2018). Kontrol glikemik yang buruk memberikan dampak kegagalan pada pengobatan yang akan memperburuk keadaan serta komplikasi jangka panjang seperti neuropati, retinopati, nefropati, serta kematian (Pamungkas & Chamroonsawasdi, 2020).

DM ialah penyakit yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia, baik di negara maju ataupun negara berkembang, sehingga saat ini dianggap sebagai masalah kesehatan global. World Health Organization (WHO) memperkirakan jika sekitar 346 juta orang di seluruh dunia akan terkena diabetes. Bahkan, jika tidak ada upaya intervensi, jumlah ini bisa meningkat lebih dari dua kali lipat pada tahun 2030. Di negara-negara dengan penghasilan rendah serta menengah, termasuk Indonesia, angka kejadian diabetes hampir mencapai 80%. Menurut data dari International Diabetes Federation (2019), prevalensi DM di dunia ialah 1,9%, serta organisasi ini menyatakan jika diabetes termasuk penyebab kematian ke-7 secara global.

Sebagian besar pasien diabetes mellitus tidak menjalankan perilaku perawatan diri yang baik seperti tidak menjalankan perubahan pola makan, tidak berolahraga, tidak menjalankan pemantauan glukosa darah mandiri serta tidak menjalankan perawatan kaki. Selain itu, banyak pasien tidak menyadari pentingnya penatalaksanaan lanjutan serta perilaku perawatan diri yang aktif bisa membantu pencegahan komplikasi diabetes mellitus (Lee et al., 2019)

Sesuai dengan informasi yang diperoleh dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, sekitar 422 juta individu di seluruh dunia mengalami diabetes, dengan sebagian besar kasus berada di negara-negara berpenghasilan rendah serta menengah. Setiap tahunnya, terdapat 1,5 juta kematian yang secara langsung terkait dengan penyakit diabetes. Pada tahun 2019, prevalensi diabetes di kalangan orang dewasa berusia 20 hingga 79 tahun ialah 9,3%, menurut data dari Federasi Diabetes

Internasional (IDF) tahun 2020. IDF juga memperkirakan jika pada tahun 2021, jumlah penderita diabetes di seluruh dunia mencapai 537 juta orang dewasa dalam rentang usia itu.

Data memperlihatkan jika prevalensi diabetes mellitus (DM) tipe 2 di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2021, DM berada di urutan ketiga dalam daftar sepuluh penyakit dengan risiko tinggi tertinggi di kalangan jamaah haji reguler, dengan total 24.774 kasus (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, laporan dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang diterbitkan oleh Departemen Kesehatan mengindikasikan jika prevalensi DM sudah meningkat menjadi 8,5%. Kenaikan ini sejalan dengan lonjakan angka obesitas, yang termasuk salah satu faktor risiko utama DM, dari 14,8% pada RISKESDAS 2013 menjadi 21,8% pada 2018. Data ini menegaskan jika jumlah penderita DM di Indonesia sangat besar serta terus mengalami pertumbuhan setiap tahunnya (Perkeni, 2021).

Pada tahun 2021, data dari Provinsi Lampung memperlihatkan jika jumlah penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mencapai 6.467.624 orang. Dari jumlah itu, terdapat 198.046 orang ataupun sekitar 3% yang mengalami DM. DM menempati urutan ke-9 dalam daftar 10 penyakit terbesar di Provinsi Lampung pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2021). Di Kota Bandar Lampung pada tahun 2021, tercatat 70.647 orang menderita DM. Namun, hanya 35.338 orang dari mereka yang menerima pelayanan kesehatan sesuai standar, yang termasuk sekitar 50% dari total kasus DM di kota itu. Pelayanan kesehatan sesuai standar yang dimaksud mencakup edukasi kesehatan, aktivitas fisik, pelayanan nutrisi medis, terapi farmakologis, serta pemeriksaan HbA1c (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2021).

Edukasi kesehatan ialah suatu proses yang dirancang untuk memberi peningkatan kemampuan individu dalam mengelola serta memperbaiki kondisi kesehatan mereka. Proses ini memberikan kesempatan yang direncanakan untuk individu, kelompok, ataupun komunitas guna mempelajari informasi kesehatan serta membuat perubahan sukarela dalam perilaku mereka. Dalam konteks pencegahan serta penanganan awal penyakit, edukasi kesehatan memainkan peran penting sebagai bentuk intervensi yang dijalankan oleh keluarga. Tujuan dari edukasi ini ialah untuk mengembangkan keterampilan individu serta memberi peningkatan status kesehatan mereka, termasuk memampukan mereka untuk melaksanakan latihan tertentu yang bisa mencegah ataupun mengurangi risiko terjadinya penyakit. (Amelia et al., 2021)

Metode pendidikan lisan, yang juga dikenal sebagai ceramah, ialah suatu teknik penyampaian informasi secara verbal yang dijalankan oleh pengajar kepada para peserta didik. Metode ini ialah salah satu yang paling umum dipergunakan dalam

konteks pembelajaran. Metode ini bisa dikategorikan sesuai dengan ukuran audiensnya, yakni individu, kelompok kecil (kurang dari 15 orang), serta kelompok besar (15 orang ataupun lebih). Pendidikan lisan yang ditujukan untuk individu biasanya difokuskan pada orang yang menghadapi masalah kesehatan spesifik, dengan tujuan memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan agar masalah itu tidak memburuk ataupun menular ke orang lain.

Leaflet termasuk salah satu metode untuk menyampaikan informasi ataupun pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Informasi yang disampaikan dalam leaflet bisa berupa teks, gambar, ataupun gabungan keduanya. Biasanya, ketika pendidikan kesehatan dijalankan dengan metode ceramah, leaflet akan disertakan sebagai tambahan materi. Leaflet ini berisi informasi yang sama dengan yang disampaikan dalam ceramah, memberikan penjelasan singkat mengenai topik tertentu. Sebagai contoh, leaflet mengenai penyakit LBP (low back pain) akan mencakup informasi tentang definisi penyakit, penyebab, gejala, terapi, serta langkah-langkah pencegahan (Amelia et al., 2021)

Di Puskesmas Wates, hasil Riset Kesehatan Dasar memperlihatkan jika ada 30 lansia yang menderita Diabetes Mellitus, terdiri dari 8 laki-laki serta 22 perempuan. Tim pengusul pengabdian, yang termasuk bagian dari masyarakat serta memiliki latar belakang di bidang pendidikan serta kesehatan, merasa terdorong untuk membantu mencari solusi atas permasalahan yang dialami oleh lansia itu. Sesuai dengan analisa kebutuhan yang sudah dijalankan, melalui usulan kegiatan ini, tim pengabdian berupaya menawarkan solusi untuk masalah itu dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan serta teknologi (Ipteks), yakni kegiatan pokok. 1) Pemeriksaan kesehatan, 2) Senam untuk penderita diabetes mellitus, 3) Materi di lanjut video edukasi tentang manfaat serta cara pembuatan jahe merah serta kayu manis untuk penderita diabetes mellitus, 4) Tanya jawab ataupun evaluasi materi.

Studi pengabdian masyarakat ini dijalankan dengan tujuan untuk mengidentifikasi perbedaan antara pengetahuan serta pemahaman tentang pemberian jahe merah serta kayu manis untuk menurunkan kadar glukosa darah sebelum dengan sesudah dijalankan penyuluhan serta edukasi

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam pengabdian kepada masyarakat mempergunakan metode PAR (*Participatory Action Research*);

### 1. P (Participatory)

Partisipan dalam pengabdian masyarakat ini yakni lansia yang berjumlah 30 berjenis kelamin perempuan 22 orang serta 8 orang berjenis kelamin laki-laki di Puskesmas Wates.



Gambar 1. Registrasi peserta

### 2. A (Action)

Kegiatan dimulai dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan mengenai pengertian diabetes mellitus untuk menilai tingkat pemahaman lansia terkait materi yang akan disampaikan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi. Materi yang disampaikan yakni tentang terapi komplementer pemberian jahe merah serta kayu manis untuk menurunkan kadar glukosa darah pasien DM yang terdiri dari sesi penjabaran materi serta tanya jawab. Penyampaian materi dilaksanakan di Puskesmas Wates. Untuk penyampaian materi, dipergunakan media pembelajaran dalam bentuk leaflet, presentasi serta video. Lansia diberikan penjelasan mengenai pengertian DM, penyebab terjadinya DM, serta melakukan demonstrasi komplementer yaitu pemanfaatan minuman jahe merah dan kayu manis dalam upaya menurunkan kadar glukosa darah pasien DM. Setelah dilaksanakan penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Saat pelaksanaan didampingi oleh seorang fasilitator yang akan memberikan arahan dalam diskusi. Setelah dilaksanakan sesi tanya jawab, lansia diminta untuk menjelaskan ulang materi yang sudah dibahas. Pelaksanaan ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman peserta pada pelatihan serta edukasi yang sudah dijalankan.



Gambar 2. Penyampaian materi dan tanya jawab

### 3. R (Research)

Pada pengabdian masyarakat ini dijalankan diskusi serta tanya jawab sebelum pemberian edukasi terkait pemberian jahe merah serta kayu manis untuk menurunkan kadar glukosa darah pasien DM di Puskesmas Wates.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan karakteristik responden sebagai berikut:

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Usia		
19-59 Tahun	23	76,3
≥ 60 Tahun	7	23,7
Jumlah	30	100

Pada tabel diatas berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 8 orang berjenis kelamin laki-laki, dan 22 orang berjenis kelamin perempuan. Sedangkan berdasarkan usia 19-59 Tahun dengan jumlah 23 orang dan ≥60 tahun berjumlah 7orang

Tabel 2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan peningkatan pengetahuan sebagai berikut:

Karakteristik	Pre-Test	Post-Test
Pengetahuan		
Kurang	17	7
Cukup	8	12
Baik	5	21
Jumlah	30	30

Dari hasil pengukuran pengetahuan pada tabel diatas pada saat pre-test yaitu dengan pengetahuan kurang sebanyak 17 orang, pengetahuan cukup sebanyak 8 orang, dan pengetahuan baik sebanyak 5 orang, setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 7 orang pengetahuan kurang, 12 orang pengetahuan cukup dan 21 orang dengan pengetahuan baik .

Dalam mencapai target pembelajaran, diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Metode ini berfungsi sebagai alat ataupun cara untuk menyampaikan materi kepada lansia, sehingga mereka bisa memahami materi dengan baik. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam memilih metode pembelajaran termasuk tujuan pembelajaran, latar belakang pendidikan, fasilitas pembelajaran, lingkungan yang mendukung, serta aspek terkait lainnya (Erlinda Ramadhani et al., 2023). Dalam kegiatan ini, kami mempergunakan kombinasi beberapa metode pembelajaran, yakni metode ceramah serta diskusi. Materi disampaikan melalui metode ceramah selama 30 menit mempergunakan gambar serta video. Sesudah itu, diadakan sesi diskusi yang memungkinkan masarakat untuk bertanya tentang materi yang sudah disampaikan. Metode ceramah ini bisa memberi peningkatan pengetahuan serta sikap karena intervensi materi yang diberikan mampu mengubah sikap serta perilaku responden (Pabesak & Santoso, 2023). Hasil ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya, seperti studi yang memperlihatkan peningkatan pengetahuan serta sikap melalui penyuluhan dengan metode ceramah serta diskusi.



Gambar 3. Pemberian Dorprize dan Foto Bersama

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai penggunaan jahe merah serta kayu manis untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita DM lansia di Puskesmas Wates berlangsung dengan lancar. Para lansia berpartisipasi secara aktif serta memperlihatkan semangat yang tinggi. Selain itu, terlihat adanya peningkatan pengetahuan di kalangan masyarakat sesudah mereka mengikuti penyuluhan itu, dibandingkan dengan sebelum penyuluhan. Peserta bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri terkait tanda serta gejala DM serta mampu memahami materi terkait pemberian jahe merah serta kayu manis untuk menurunkan kadar glukosa darah penderita DM. Kepedulian terhadap kesehatan serta pemahaman mengenai DM pada lansia bisa ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta cara mengelola diabetes. Diharapkan jika kegiatan penyuluhan semacam ini bisa diadakan lebih sering, sehingga pemahaman serta kesadaran lansia terhadap kesehatan mereka semakin meningkat.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Abdullah, D., Sjaaf, F., & Dewi, N. P. (2021). Pelatihan Deteksi Dini Stroke “Metode Fast” Pada Lansia di Nagari Jawi- Jawi Kabupaten Solok Sumatera Barat. *Jurnal Abdimas ADPI Sains Dan Teknologi*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.47841/saintek.v2i1.237>
- Erlinda Ramadhani, Moch. Saleh Udin, & Taufik Akbar. (2023). Pengaruh Disiplin Kerja, Lingkungan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Shopee Express Kediri. *PPIMAN : Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4),



27–42. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v1i4.98>

Pabesak, R. R., & Santoso, M. P. (2023). Penerapan Metode Ceramah Dan Tanya Jawab Dalam Proses Pembelajaran Daring Di Sd Kristen Di Medan. *Aletheia Christian Educators Journal*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.9744/aletheia.4.1.1-8>