

## SOSIALISASI PENTINGNYA MENGONTROL ASUPAN GULA SEBAGAI PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI DUSUN CIHANDIWUNG LOR DESA ADIMULYA CILACAP

Lusi Nurdianti\*<sup>1</sup>, Febriani<sup>2</sup>, Irpan<sup>3</sup>, Irma<sup>4</sup>, Iqbal<sup>5</sup>, Nada<sup>6</sup>, Rivia<sup>7</sup>, Yayang<sup>8</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Prodi S1 Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada

\*Korespondensi: lusunurdianti83@gmail.com

### ABSTRACT

*This community service activity seeks early prevention related to diabetes by carrying out outreach about the importance of controlling daily sugar intake melitus in the Cihandiwung lor hamlet community, Adimulya village, Wamareja sub-district, Cilacap district. The method used is to provide health education in the form of lectures, discussions, and demonstrating the sugar content in each drink that is often found in the market. The level of awareness of respondents can be determined by carrying out a post test in the form of a questionnaire filled out by respondents to determine the level of awareness of respondents regarding the importance of controlling sugar intake as a way to prevent diabetes melitus from an early age. The post test was carried out after the counselling was given. Respondents' awareness of the importance of controlling sugar intake can be seen by looking at the post-test results that have been filled out by respondents after lectures and discussions. The output of this community service activity is a report that has increased respondents' awareness about the importance of controlling sugar intake as an early prevention of diabetes melitus.*

**Keyword** : socialisation, Diabetes mellitus, Adimulya Cilacap

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupaya dalam pencegahan sejak dini terkait penyakit diabetes melitus dengan melaksanakan sosialisasi tentang pentingnya mengontrol asupan gula di masyarakat dusun Cihandiwung lor Desa Adimulya Kecamatan Wamareja Kabupaten Cilacap. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan sosialisasi terkait pentingnya mengontrol asupan gula untuk mencegah terjadinya gejala diabetes melitus. Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan berupa ceramah, diskusi, dan mendemonstrasikan kandungan gula di setiap minuman yang sering dijumpai dipasaran. Tingkat kesadaran responden dapat diketahui dengan dilakukan *post tes* berupa kuesioner yang diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat kesadaran responden terkait pentingnya mengontrol asupan gula sebagai pencegahan diabetes melitus sejak dini. *Post test* dilakukan sesudah penyuluhan diberikan. Kesadaran responden mengenai pentingnya mengontrol asupan gula dapat diketahui dengan melihat hasil *post test* yang telah diisi oleh responden setelah ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran responden tentang pentingnya mengontrol asupan gula sebagai pencegahan diabetes melitus sejak dini.

**Keywords**: sosialisasi, diabetes mellitus, Adimulya Cilacap

### PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) ialah kondisi kronis yang timbul akibat ketidakmampuan pankreas dalam menghasilkan insulin yang mencukupi atau ketidakmampuan tubuh dalam memanfaatkan insulin dengan efektif. Insulin berperan sebagai hormon pengatur kadar gula darah. Kondisi hiperglikemia, yang merupakan peningkatan kadar gula darah, adalah dampak umum dari diabetes melitus yang tidak terkontrol dan bisa menyebabkan kerusakan serius pada berbagai sistem tubuh, terutama pada saraf dan pembuluh darah. (Murtiningsih et al., 2021). Penyakit kronis merujuk pada keadaan medis atau masalah kesehatan yang melibatkan gejala yang memerlukan perawatan dalam jangka waktu yang panjang. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti asupan makanan tinggi gula, kolesterol, dan lemak, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta tingkat stres yang tinggi, dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. (Anggraini, 2022).

Diabetes melitus (DM) menjadi faktor penyebab kematian yang signifikan dan menempati peringkat ketujuh secara global. Selain itu, DM juga menjadi penyebab utama terjadinya berbagai komplikasi kesehatan, termasuk stroke, serangan jantung, kebutaan, gagal ginjal, serta amputasi pada bagian tubuh bagian bawah. (Ardiani et al., 2021). Dampak yang timbul dari diabetes melitus (DM) dapat mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah, baik yang berskala kecil (mikrovaskular) maupun yang berskala besar (makrovaskular), serta menyebabkan kerusakan pada sistem saraf atau neuropati. Kondisi ini dapat mempengaruhi pasien diabetes melitus tipe 2, baik yang sudah lama menderita penyakit tersebut maupun yang baru didiagnosis dengan DM tipe 2. (Soelistijo, 2021).

Diabetes melitus tipe 2 adalah gangguan metabolisme yang muncul akibat resistensi terhadap insulin dan kerusakan pada sel-sel beta di pankreas. Faktor utama yang memicu diabetes tipe 2 adalah pola makan tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik. Jumlah penderita yang meningkat terutama disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta minimnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini penyakit ini, rendahnya tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang gaya hidup sehat menyebabkan kesadaran baru muncul setelah terkena diabetes melitus, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kondisi yang serius. (Murtiningsih et al., 2021). Dampak globalisasi yang semakin meningkat di berbagai sektor, didukung oleh kemajuan teknologi dan industri, telah mengakibatkan banyak perubahan dalam perilaku dan gaya hidup masyarakat. Perubahan dalam pola hidup, industrialisasi, dan kondisi sosial-ekonomi dapat menjadi pendorong peningkatan berbagai jenis penyakit. (Aminuddin et al., 202)

Informasi yang telah disampaikan di atas menjadi alasan mengapa penyuluhan mengenai diabetes melitus (DM) sangat penting dilakukan di Desa Adimulya, Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap. Hal ini disebabkan oleh prevalensi tinggi konsumsi minuman bergula di daerah tersebut, sehingga diperlukan upaya sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, mengatur pola makan guna menjaga kadar gula darah, dan meningkatkan pengetahuan mengenai diabetes melitus. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang diabetes melitus kepada masyarakat.

## **METODE**

- a. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melibatkan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya pengendalian konsumsi gula sebagai langkah pencegahan diabetes melitus sejak dini. Kegiatan ini mencakup diskusi interaktif serta pengisian kuesioner post-test untuk menilai tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pengendalian asupan gula sehari-hari.
- b. Pada kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan penyuluhan kesehatan diikuti sebanyak 30 orang masyarakat setempat
- c. Dalam program pengabdian kepada masyarakat, penyuluhan kesehatan disampaikan melalui ceramah, diskusi, serta demonstrasi mengenai kandungan gula dalam berbagai minuman yang umumnya tersedia di pasaran. Kegiatan ini ditutup dengan memberikan kuesioner post-test kepada para peserta untuk mengevaluasi pemahaman mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Isi Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan sosialisasi terkait pentingnya mengontrol asupan gula darah sebagai preventif mencegah penyakit diabetes melitus dilakukan di dusun Cihandiwung lor Desa Adimulya Kecamatan Wamareja Kabupaten Cilacap pada bulan Agustus. Penyuluhan dilakukan sebagai tindakan peduli

terhadap pentingnya memberikan edukasi mengenai gaya hidup, termasuk pola konsumsi gula yang sesuai, sebagai langkah pencegahan terhadap meningkatnya kasus diabetes melitus. Sebagai bagian dari evaluasi keberhasilan program ini, dilakukan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman masyarakat setelah mereka menerima sosialisasi. Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Penyebaran responden berdasarkan gender.

Tabel 1.1 Penyebaran responden berdasarkan gender.

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	0
2	Wanita	30

Menurut data yang tercantum dalam tabel 1.1, ditemukan bahwa semua partisipan adalah perempuan, dengan jumlah sebanyak 30 orang. Hal ini dikarenakan partisipan yang hadir merupakan kelompok ibu-ibu pengajian, sehingga mayoritas dari mereka adalah wanita.

- b. Distribusi responden berdasarkan Usia

Tabel 1.2 Distribusi responden berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah
1	30-50 tahun	24
2	>50 tahun	6

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan hasil bahwa responden sebagian besar berusia 30-50 tahun yaitu sebanyak 24 orang dimana pada usia 30-50 tahun sangat rentan terjadinya kesalahan pola hidup atau pola makan yang tidak teratur seperti asupan kadar gula yang tinggi sehingga pada usia ini perlu adanya sosialisasi sejak dini terkait bahaya asupan gula yang tinggi.

- c. Distribusi responden terhadap kebiasaan dan aktivitas masyarakat dalam konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula

Tabel 1.3 Distribusi responden berdasarkan kebiasaan dan aktivitas

Keterangan	Sangat sering	Cukup sering	Jarang
Kebiasaan Konsumsi	10	20	-
Persentase	33%	67%	0%
Aktivitas Olahraga	0	23	7
Persentase	0%	77%	23%

Berdasarkan tabel 1.3 didapatkan hasil bahwa responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula yang cukup sering sebanyak 20 orang (67%), Sedangkan pada hasil aktivitas olahraga yang dilakukan responden didapatkan hasil jarang melakukan aktivitas olahraga sebanyak 7 orang (23%).

d. Distribusi responden berdasarkan tingkat kesadaran masyarakat terhadap kontrol konsumsi gula

Tabel 1.4 Distribusi responden berdasarkan tingkat kesadaran

Keterangan	Sangat sering	Cukup sering	jarang
Kesadaran	16	13	1
Persentase	53%	43%	4%

Berdasarkan tabel 1.4 didapatkan hasil bahwa responden mempunyai tingkat kesadaran terhadap kontrol konsumsi gula yang sangat sering yaitu sebanyak 16 orang (53%).

e. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan masyarakat terhadap kontrol konsumsi gula

Tabel 1.5 Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan

Keterangan	Sangat tahu	Cukup tahu	Tidak tahu
Pengetahuan	0	17	13
Persentase	0%	57%	43%

Berdasarkan tabel 1.5 didapatkan hasil bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup terhadap kontrol konsumsi gula yaitu sebanyak 17 orang (57%).



Gambar 1 Dokumentasi bersama Responden



Gambar 2. Sosialisasi kepada Responden

Pada program pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya mengontrol asupan gula sebagai pencegahan Diabetes Melitus sejak dini yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Fakultas Farmasi Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait kontrol konsumsi gula sebagai upaya pencegahan penyakit diabetes melitus. Metode yang dilakukan yaitu dengan melakukan penyuluhan dan mendemonstrasikan minuman yang marak beredar di pasaran dengan kandungan gula yang tinggi sebagai contoh untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang produk tersebut serta melakukan pengisian kuesioner *post test* yang diisi oleh responden setelah penyampaian materi penyuluhan. Dari hasil pengisian kuesioner *post test* yang diisi oleh responden, masih banyak responden yang kurang mengerti tentang seberapa banyak batasan asupan gula yang aman untuk dikonsumsi dalam sehari. Hal itu dapat dilihat dari hasil *post test* dengan nilai persentase 53% dari 30 responden yang sangat sering mengkonsumsi gula, hal tersebut dapat berdampak bagi kesehatan tubuh karena menurut *American Heart Association*, batas konsumsi gula

bagi wanita ialah 24 gram perhari dan 36 gram per hari. Hal tersebut tidak dapat diukur secara pasti, karena masyarakat tidak pernah menghitung konsumsi gula per harinya, selain memakai gula dalam setiap masakan, masyarakat juga ternyata gemar mengkonsumsi makanan atau minuman manis. Hal ini dapat dilihat dari persentase nilai hasil *post test* yaitu sebesar 67% dari 30 responden gemar mengkonsumsi makanan atau minuman manis. Hal tersebut seharusnya diimbangi dengan aktivitas olahraga agar gula dalam tubuh cepat dimetabolisme oleh tubuh. Syukurnya, masyarakat setempat masih menyempatkan untuk melakukan senam pagi sebanyak 1-2 kali dalam seminggu dengan nilai persentase 77% dari 30 responden dinyatakan cukup sering melakukan kegiatan senam bersama.

## SIMPULAN

Pemberian sosialisasi kepada masyarakat terkait pentingnya mengetahui kadar asupan gula sangat membantu terhadap pencegahan peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus khususnya di dusun Cihandiwung lor Desa Adimulya Kecamatan Wamareja Kabupaten Cilacap. Hasil pre-test dan post-test terkait edukasi ini menunjukkan adanya persentasi pemahaman masyarakat pentingnya mengatur kadar asupan gula setiap harinya sehingga sangat bermanfaat dalam peningkatan kesehatan masyarakat dalam mengatur pola hidup dan pola makan yang lebih baik lagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Yenny Sima, Nuril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, & Darmi Arda. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 7–12. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.25>
- Angraini, A. (2022). *Hubungan Antara Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada p Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 : Literature Review*. 3(3).
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-Clinic*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46.