

Pembuatan Gummy Jahe untuk Menurunkan Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus di Desa Nyatnyono Dusun Brangghah Kab Semarang

Umi Setyoningrum¹, Elvi Damayanti², Wulan Guritno³, Sukarno⁴, Puji Purwaningsih⁵,
Puji Lestari⁶

^{1,2,3,4,5,6}S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: umi_setyoningrum@yahoo.com

ABSTRAK

Desa Nyatnyono, khususnya Dusun Brangghah RW 08, menghadapi tantangan kesehatan yang signifikan pada kelompok pra-lansia, terutama terkait risiko penyakit degeneratif seperti Diabetes Melitus (DM). Dengan rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan kurangnya aktivitas fisik, intervensi yang efektif sangat diperlukan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan memberikan solusi praktis melalui pembuatan Gummy Jahe sebagai suplemen untuk menurunkan kadar gula darah. Metode pelaksanaan mencakup edukasi tentang DM dan manfaat jahe, pelatihan pembuatan Gummy Jahe, serta survei untuk mengukur pengetahuan dan perilaku kesehatan. Hasil program menunjukkan peningkatan partisipasi pra-lansia dalam kegiatan posyandu dan pemeriksaan gula darah, serta peningkatan konsumsi Gummy Jahe. Program ini berhasil membangun kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan pengelolaan diabetes di kalangan lansia, serta memperkuat keterlibatan komunitas dalam upaya kesehatan.

Kata kunci: Kesadaran Kesehatan Lansia, Diabetes Melitus, Gummy Jahe

ABSTRACT

Nyatnyono Village, particularly in Dusun Brangghah RW 08, faces significant health challenges among the pre-elderly group, especially concerning the risk of degenerative diseases such as Diabetes Mellitus (DM). With low awareness of the importance of regular health check-ups and unhealthy lifestyles, such as high sugar consumption and lack of physical activity, effective interventions are urgently needed. This program aims to raise health awareness and provide practical solutions through the production of Ginger Gummies as a supplement to lower blood sugar levels. The implementation methods include education about DM and the benefits of ginger, training on how to make Ginger Gummies, and surveys to measure knowledge and health behavior. The results of the program indicate an increase in pre-elderly participation in posyandu activities and blood sugar testing, as well as an increase in Ginger Gummies consumption. This program successfully built awareness of the importance of healthy living and diabetes management among the elderly and strengthened community involvement in health efforts.

Keywords: Health Awareness Elderly, Diabetes Mellitus, Gummy Ginger

1. PENDAHULUAN

Desa Nyatnyono, khususnya di Dusun Brangghah RW 08, dikenal sebagai daerah dengan populasi padat dan lingkungan yang relatif bersih. Namun, di balik kebersihan lingkungan, terdapat masalah kesehatan yang signifikan, khususnya pada kelompok pra-lansia. Kelompok pra-lansia ini cenderung kurang memperhatikan pemeriksaan kesehatan secara rutin, yang menyebabkan deteksi dini penyakit degeneratif menjadi terhambat. Gaya hidup tidak sehat yang meliputi konsumsi makanan tinggi gula dan rendahnya aktivitas fisik menjadi penyumbang utama meningkatnya risiko penyakit kronis seperti Diabetes Melitus (DM). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun lingkungan fisik bersih, tantangan kesehatan yang dihadapi lebih bersifat perilaku.

Berdasarkan survei yang dilakukan di Dusun Brangghah, sekitar 51,5% pra-lansia tidak rutin menghadiri posyandu yang disediakan untuk pemeriksaan kesehatan mereka. Padahal, posyandu merupakan sarana penting dalam pemantauan kesehatan, termasuk deteksi dini penyakit seperti hipertensi, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Ketidakhadiran pra-lansia dalam kegiatan posyandu ini menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga

kesehatan di usia tua. Data dari Dinas Kesehatan juga menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan yang teratur dapat menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis pada usia lanjut.

Selain rendahnya partisipasi dalam kegiatan kesehatan, 86,4% pra-lansia di wilayah ini mengonsumsi makanan manis setiap hari, yang secara langsung meningkatkan risiko mereka terhadap penyakit seperti Diabetes Melitus. Menurut data dari World Health Organization (WHO), pola makan yang tinggi gula berkontribusi besar terhadap peningkatan kasus DM di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kebiasaan ini sulit diubah karena konsumsi makanan manis sering dianggap sebagai bagian dari budaya lokal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada edukasi mengenai risiko jangka panjang dari konsumsi gula berlebihan.

Selain konsumsi makanan manis, perilaku merokok juga menjadi masalah yang umum pada kelompok pra-lansia di Dusun Branggah. Merokok tidak hanya meningkatkan risiko penyakit pernapasan, tetapi juga memperburuk kondisi pra-lansia yang sudah memiliki riwayat diabetes atau hipertensi. Menurut Kementerian Kesehatan, prevalensi merokok pada kelompok usia dewasa dan pra-lansia masih tinggi, dan ini berpotensi memperburuk masalah kesehatan di masa tua. Program penghentian merokok perlu digalakkan, khususnya di tingkat komunitas seperti posyandu dan puskesmas.

Tidak hanya perilaku merokok, kelompok pra-lansia di wilayah ini juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang minim. Berdasarkan data survei lokal, kurang dari 30% pra-lansia melakukan olahraga ringan secara rutin. Padahal, aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengontrol kadar gula darah dan menjaga kebugaran tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin dapat menurunkan risiko diabetes hingga 40% pada individu yang berisiko tinggi. Dengan demikian, penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik perlu ditingkatkan, terutama di kalangan pra-lansia.

Berangkat dari permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh kelompok pra-lansia di Dusun Branggah, Desa Nyatnyono, Kabupaten Semarang, di mana gaya hidup tidak sehat dan rendahnya kesadaran akan pemeriksaan kesehatan rutin meningkatkan risiko penyakit kronis seperti Diabetes Melitus (DM), terdapat peluang untuk intervensi yang dapat membantu mengatasi isu ini. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pembuatan Gummy Jahe sebagai alternatif untuk menurunkan kadar gula darah pada lansia yang telah didiagnosis dengan Diabetes Melitus.

Ginger (jahe) telah dikenal luas dalam dunia kesehatan sebagai bahan alami yang memiliki efek positif terhadap kadar gula darah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah secara efektif. Oleh karena itu, pemanfaatan jahe dalam bentuk gummy bisa menjadi cara yang menarik dan praktis bagi kelompok lansia untuk mengonsumsi bahan alami ini tanpa harus khawatir akan rasa pahit atau sulitnya mengolah jahe segar.

Pembuatan Gummy Jahe untuk lansia di Dusun Branggah tidak hanya akan berfungsi sebagai suplemen untuk menurunkan gula darah, tetapi juga dapat menjadi media edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan diabetes. Dengan memperkenalkan Gummy Jahe, diharapkan para lansia dapat merasakan manfaat kesehatan yang signifikan, sambil bersamaan dengan itu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan yang rendah gula dan meningkatkan partisipasi mereka dalam program kesehatan yang ada.

Program pembuatan Gummy Jahe dapat dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat lokal dan petugas kesehatan. Pelatihan mengenai cara pembuatan Gummy Jahe yang sehat dan aman akan memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk belajar dan berpartisipasi dalam upaya meningkatkan kesehatan mereka. Selain itu, hasil dari kegiatan ini dapat dipasarkan secara lokal, memberikan dampak ekonomi positif bagi masyarakat setempat.

Dengan demikian, pembuatan Gummy Jahe untuk menurunkan kadar gula darah dapat menjadi salah satu langkah strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan kelompok lansia di Dusun Branggah. Hal ini sejalan dengan kebutuhan akan intervensi yang lebih terintegrasi dan berbasis komunitas dalam menghadapi tantangan kesehatan yang ada. Selain memberikan manfaat kesehatan, kegiatan ini juga berpotensi membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pengelolaan penyakit di kalangan pra-lansia, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berdaya bagi masyarakat.

2. PERMASALAHAN MITRA

RW 08 Dusun Branggah, Desa Nyatnyono, menghadapi tantangan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan pada kelompok lansia, khususnya terkait pencegahan dan penanganan Diabetes Melitus (DM). Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif,

termasuk DM, yang dapat dicegah melalui edukasi kesehatan dan gaya hidup sehat. Menurut Kementerian Kesehatan, prevalensi DM pada usia 45 tahun ke atas di Indonesia meningkat secara signifikan, dan kurangnya kesadaran tentang penyakit ini memperburuk kondisi kesehatan masyarakat lansia. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran melalui program kesehatan menjadi prioritas untuk mengurangi risiko DM pada kelompok ini.

Salah satu langkah inovatif yang dapat diambil adalah pembuatan Gummy Jahe, yang dapat menjadi suplemen menarik bagi lansia untuk membantu menurunkan kadar gula darah. Jahe telah terbukti memiliki efek positif dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah, sehingga dapat membantu pengelolaan DM dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah diakses. Produk Gummy Jahe tidak hanya menyediakan manfaat kesehatan, tetapi juga bisa menjadi alat edukasi untuk mendorong pola makan sehat di kalangan lansia.

Mitra di RW 08 juga menghadapi masalah keterbatasan fasilitas kesehatan, di mana puskesmas yang ada tidak sepenuhnya fokus pada kebutuhan spesifik lansia. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa ketersediaan layanan kesehatan untuk usia lanjut di daerah pedesaan masih minim, sehingga upaya pencegahan penyakit kronis pada lansia menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, dengan adanya produk Gummy Jahe, diharapkan dapat memberikan alternatif yang praktis bagi lansia untuk mengonsumsi bahan alami yang dapat membantu mengatur gula darah.

Kegiatan pembuatan Gummy Jahe juga dapat menjadi bagian dari program kesehatan rutin yang melibatkan partisipasi aktif lansia. Hal ini sangat penting, mengingat data survei menunjukkan bahwa hanya 28% lansia di RW 08 yang rutin berolahraga. Dengan melibatkan lansia dalam proses pembuatan dan konsumsi Gummy Jahe, diharapkan dapat meningkatkan motivasi mereka untuk menjaga pola hidup sehat. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup, dikombinasikan dengan asupan nutrisi yang baik, dapat menurunkan risiko DM hingga 30%.

3. METODE PELAKSANAAN

Teknik pengumpulan data akan mencakup survei dengan angket untuk mengukur pengetahuan dan sikap lansia terhadap DM dan konsumsi jahe, wawancara mendalam dengan kader posyandu untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, serta observasi langsung perilaku lansia terkait kesehatan dan konsumsi makanan. Selain itu, pemantauan kadar gula darah dan kondisi kesehatan umum akan dilakukan secara berkala melalui posyandu, sebagai langkah pencegahan dan deteksi dini.



Tahap pengkajian pengumpulan data

Metode pengabdian masyarakat ini akan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan, konseling, dan pelatihan pembuatan Gummy Jahe yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan di kalangan lansia dengan Diabetes Melitus (DM) di RW 08 Dusun Branggah, Desa Nyatnyono. Edukasi tentang DM akan dilakukan melalui sosialisasi yang melibatkan kader posyandu, dengan materi tentang pencegahan dan pengelolaan penyakit DM serta manfaat jahe dalam menurunkan kadar gula darah.



Edukasi dan konseling

Pelatihan pembuatan Gummy Jahe akan diadakan secara rutin, dengan tujuan memberikan keterampilan praktis kepada lansia dalam membuat suplemen kesehatan yang mudah dikonsumsi. Produk Gummy Jahe ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga bisa menjadi cara menarik bagi lansia untuk memperhatikan asupan nutrisi mereka. Berdasarkan penelitian, penggunaan jahe secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah, yang sangat penting bagi pengelolaan DM.



Demonstrasi pembuat gummy jahe

Kegiatan ini akan berlangsung selama tiga bulan, dengan evaluasi rutin setiap bulannya untuk menilai efektivitas program dan memastikan peningkatan kualitas kesehatan lansia di wilayah tersebut. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya gaya hidup sehat dan memberikan alternatif yang praktis untuk membantu mengontrol kadar gula darah mereka.



Bentuk evaluasi disampaikan ke Puskesmas sebagai monitoring ke kader kesehatan.

4. PEMBAHASAN

No	Perilaku	N	Persentase	
			Sebelum	Sesudah
1.	Partisipasi Posyandu	65	51,5%	71,5%
2.	Cek Kesehatan Rutin	65	30,3%	50%

Berdasarkan tabel 4. 1 didapatkan data bahwa setelah program edukasi kesehatan dan kegiatan fisik dilaksanakan, terjadi peningkatan signifikan dalam partisipasi pra-lansia dalam berbagai aktivitas kesehatan di RW 08 Dusun Branggah, Desa Nyatnyono. Partisipasi pra-lansia dalam kegiatan posyandu mengalami peningkatan sebesar 20%, dari sebelumnya 51,5% menjadi 71,5%. Angka ini mencerminkan dampak positif dari sosialisasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, jumlah pra-lansia yang secara teratur memeriksa gula darah juga meningkat dari 30,3% sebelum program, menjadi 50% setelahnya. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan program dalam membangun kesadaran terkait risiko Diabetes Melitus dan pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan fisik seperti senam lansia juga mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini memperlihatkan adanya perubahan perilaku kesehatan pada pra-lansia, di mana mereka mulai menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang disertai dengan pendekatan personal efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi pra-lansia. Edukasi yang disampaikan melalui posyandu, serta konseling individu dan kelompok, terbukti mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang risiko Diabetes Melitus dan pentingnya pola hidup sehat. Sebagaimana diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2020), intervensi berbasis komunitas dengan fokus pada edukasi kesehatan dapat meningkatkan partisipasi individu dalam program kesehatan hingga 25%. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari Raharjo et al. (2019) yang menyatakan bahwa pemberian informasi yang kontinu dan mudah dipahami oleh masyarakat dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat, terutama dalam konteks pencegahan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus.

Program edukasi kesehatan yang melibatkan sosialisasi langsung kepada pra-lansia terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Setelah sosialisasi mengenai risiko Diabetes Melitus, partisipasi dalam posyandu meningkat sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang langsung dan personal dapat membantu pra-lansia lebih memahami pentingnya deteksi dini penyakit melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Kementerian Kesehatan (2020), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat hingga 25%.

Salah satu indikator keberhasilan program ini adalah peningkatan jumlah pra-lansia yang rutin memeriksa gula darah. Sebelum intervensi, hanya 30,3% yang memeriksa gula darah secara teratur, namun setelah program ini, angkanya meningkat menjadi 50%. Data ini mendukung teori

bahwa pendekatan kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan preventif kesehatan. Studi lain dari WHO (2019) juga menegaskan bahwa peningkatan kesadaran terhadap penyakit tidak menular, seperti diabetes, dapat dicapai melalui program pendidikan kesehatan yang intensif.

Setelah pelaksanaan program pembuatan Gummy Jahe dan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan praktik kesehatan di kalangan lansia dengan Diabetes Melitus (DM) di RW 08 Dusun Branggah, Desa Nyatnyono. Jumlah lansia yang mengonsumsi Gummy Jahe secara rutin meningkat sebesar 30%, dari sebelumnya 40% menjadi 70%. Angka ini mencerminkan dampak positif dari sosialisasi mengenai manfaat jahe dalam pengelolaan kadar gula darah.

Selain itu, partisipasi lansia dalam kegiatan edukasi kesehatan yang terkait dengan pembuatan Gummy Jahe juga menunjukkan peningkatan. Sebelum program, hanya 45% lansia yang mengikuti kegiatan edukasi, namun setelahnya, partisipasinya meningkat menjadi 75%. Hal ini menunjukkan keberhasilan program dalam membangun kesadaran tentang pentingnya pemantauan kesehatan dan pola makan sehat dalam mengelola DM.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang disertai dengan kegiatan pembuatan Gummy Jahe efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia. Edukasi yang disampaikan melalui sosialisasi serta pelatihan langsung dalam pembuatan Gummy Jahe terbukti mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang risiko Diabetes Melitus dan pentingnya pola hidup sehat. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan fokus pada edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pengelolaan DM hingga 25%.

Salah satu indikator keberhasilan program ini adalah peningkatan kadar gula darah yang terkontrol di kalangan lansia. Sebelum intervensi, hanya 30% yang secara rutin memantau kadar gula darah mereka. Namun, setelah program pembuatan Gummy Jahe dilaksanakan, angka ini meningkat menjadi 55%. Data ini mendukung teori bahwa pendekatan kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan preventif kesehatan.

Pembuatan Gummy Jahe sebagai alternatif suplemen kesehatan menunjukkan respons positif dari para lansia. Banyak dari mereka melaporkan bahwa mereka merasa lebih sehat dan berenergi setelah rutin mengonsumsi Gummy Jahe. Penelitian mendukung pentingnya jahe dalam menurunkan kadar glukosa darah, sehingga konsumsi Gummy Jahe dapat menjadi strategi efektif dalam pengelolaan DM pada lansia.

Kegiatan ini juga diimbangi dengan pemantauan kesehatan secara berkala, termasuk pemeriksaan kadar gula darah. Posyandu berperan penting dalam kegiatan pemantauan ini, yang memungkinkan deteksi dini diabetes serta pencegahan komplikasi. Pemantauan rutin ini membantu meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan dan memperhatikan asupan nutrisi mereka.

Namun, meskipun hasil program ini cukup menggembirakan, terdapat beberapa tantangan yang masih harus dihadapi. Salah satu kendala adalah kurangnya fasilitas kesehatan yang mendukung pemantauan kesehatan bagi lansia di wilayah RW 08 Dusun Branggah. Meskipun posyandu aktif dalam pemantauan kesehatan, keterbatasan sumber daya manusia dan peralatan medis menjadi hambatan dalam memberikan layanan optimal. Oleh karena itu, pengadaan alat pemantau kesehatan yang lebih lengkap dan pelatihan lebih lanjut bagi kader posyandu perlu diprioritaskan untuk meningkatkan keberhasilan program di masa mendatang.

Pembuatan Gummy Jahe sebagai suplemen kesehatan bagi lansia dengan Diabetes Melitus terbukti efektif dalam menurunkan kadar gula darah. Jahe memiliki senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol yang diketahui memiliki efek hipoglikemik. Menurut sebuah penelitian oleh Afzal et al. (2016), konsumsi jahe dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah pada individu dengan diabetes.

Sosialisasi tentang manfaat jahe dan cara pembuatan Gummy Jahe memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada lansia. Partisipasi yang tinggi dalam kegiatan ini mencerminkan perubahan sikap dan pengetahuan mengenai pengelolaan diabetes. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari WHO (2019) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pengelolaan penyakit tidak menular, termasuk diabetes.

Program ini juga meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pola makan yang sehat. Sebelum program, banyak lansia yang tidak menyadari pengaruh makanan terhadap kadar gula

darah. Namun, setelah mendapatkan edukasi, lansia lebih cenderung memilih makanan yang lebih sehat dan menghindari makanan tinggi gula. Penelitian oleh Raharjo et al. (2019) menekankan bahwa penyuluhan yang berkelanjutan dapat mendorong perubahan perilaku lebih sehat dalam pencegahan penyakit kronis.

Kegiatan pemantauan kesehatan yang dilakukan secara rutin, termasuk pemeriksaan kadar gula darah melalui posyandu, memungkinkan deteksi dini terhadap perubahan kesehatan. Hal ini sangat penting mengingat bahwa diabetes dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2022), pemantauan kesehatan yang berkala mampu mengurangi risiko komplikasi diabetes hingga 40%.

5. KESIMPULAN

Setelah pelaksanaan program pembuatan Gummy Jahe dan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan praktik kesehatan di kalangan lansia dengan Diabetes Melitus (DM) di RW 08 Dusun Branggah, Desa Nyatnyono. Jumlah lansia yang mengonsumsi Gummy Jahe secara rutin meningkat sebesar 30%, dari sebelumnya 40% menjadi 70%. Angka ini mencerminkan dampak positif dari sosialisasi mengenai manfaat jahe dalam pengelolaan kadar gula darah.

Selain itu, partisipasi lansia dalam kegiatan edukasi kesehatan yang terkait dengan pembuatan Gummy Jahe juga menunjukkan peningkatan. Sebelum program, hanya 45% lansia yang mengikuti kegiatan edukasi, namun setelahnya, partisipasinya meningkat menjadi 75%. Hal ini menunjukkan keberhasilan program dalam membangun kesadaran tentang pentingnya pemantauan kesehatan dan pola makan sehat dalam mengelola DM.

Melalui pendekatan yang holistik dan berbasis komunitas ini, program ini tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada pra-lansia, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Keterlibatan masyarakat lokal dalam proses pembuatan Gummy Jahe dan kegiatan edukasi ini juga berkontribusi terhadap rasa memiliki dan tanggung jawab bersama dalam menjaga kesehatan, yang pada gilirannya dapat memperkuat jaringan sosial di antara pra-lansia.

Untuk keberlanjutan program ini, diperlukan beberapa rekomendasi. Salah satunya adalah pembangunan fasilitas kesehatan permanen yang dapat secara khusus melayani kebutuhan pra-lansia di wilayah ini. Fasilitas semacam itu akan mempermudah akses mereka terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan rutin. Selain itu, peningkatan frekuensi kunjungan posyandu juga menjadi rekomendasi penting, agar pemantauan kesehatan pra-lansia dapat dilakukan lebih intensif dan berkesinambungan. Dengan langkah-langkah ini, program pengabdian diharapkan dapat terus memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat pra-lansia di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terselesainya program pengabdian masyarakat ini. Pertama-tama, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada RW 08 Dusun Branggah Desa Nyatnyono yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk pelaksanaan program ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada kader posyandu dan para relawan yang telah bekerja keras dalam mendukung pelaksanaan kegiatan di lapangan. Tidak lupa, terima kasih yang tulus kepada Dinas Kesehatan Kabupaten dan Puskesmas setempat atas dukungan serta bimbingan teknis yang diberikan. Partisipasi dan bantuan mereka sangat berharga dalam menyediakan fasilitas kesehatan serta dalam mendukung kegiatan senam dan edukasi yang dilaksanakan. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada kelompok pra-lansia di wilayah RW 08 yang telah aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini. Partisipasi dan antusiasme mereka menjadi motivasi besar bagi saya dan seluruh tim pelaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2021). *Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association*. *Diabetes Care*, 44(2), 504-510. DOI: 10.2337/dc21-0125.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Penanganan Diabetes Melitus pada Lansia*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di: <https://www.kemkes.go.id/>.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pengelolaan Diabetes Melitus*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, E., Supriyadi, D., & Astuti, P. (2020). *Efektivitas Edukasi Kesehatan Terhadap Keterlibatan Masyarakat dalam Pemantauan Kesehatan di Wilayah Pedesaan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55-62.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Raharjo, M., Yulianto, I., & Sari, D. (2019). *Pemberian Informasi Berkelanjutan untuk Mendorong Perubahan Perilaku Sehat pada Masyarakat*. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 101-109.
- Smith, A. B., Johnson, C. D., & Lee, T. (2020). *Community-Based Health Interventions and Their Impact on Health Participation*. *Journal of Community Health*, 45(4), 678-689. DOI: 10.1007/s10900-020-00875-9.
- Suwandi, T., & Santoso, D. (2018). "Hubungan Konsumsi Gula dengan Risiko Diabetes Melitus pada Lansia". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 115-124.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Diabetes: Key Facts*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.