

Edukasi Herbal dan Manajemen Gula Darah melalui Program HI DAUN & CERDIK GULA bagi Lansia

Indra Fauzi Sabban^{1*}, Erna rahmawati², Ismiy Noer Wahyuni³, Afrilia Ike Faridatus Sholiha⁴, Amelia Sesa Cahyani⁴, Aprilia Fernanda⁴, Atiqoh Qoivin A'malina⁴, Azzahra Sabina Putri Aryanti⁴, Brillian Ghufron Ahsan Alwani⁴, Desi Sofiatun Chasanah⁴, Indah Tentamia Hanaa Fadhiila⁴, Juzycha Melany Hernanda⁴, Maharani Puspita Dewi⁴, Nabilla Qurrotul Ainni⁴, Nindy Laura Harum Mastika⁴, Rachel Natasha⁴, Ria Abelya⁴, Ridha Amelia Husna⁴, Riska Ayu Nurjanah⁴, Sekar Auliya Fauziyah⁴, Septika Indah Setia Putri⁴, Sulis Nur Afifa⁴, Syah Putri Refina Banowati⁴, Yemima Nathaly Rantesalu⁴, Yera Alya Arifah Wibowo⁴, Yuli Widya Putri⁴, ⁵Sony Andika Saputra

¹Program Studi D4 Teknologi Laboratorium Medis Institut Ilmu Kesehatan Bhakta Kediri, Indonesia, ²Program Studi S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakta Kediri, ³Program Studi D4 PTT, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia, ⁴Mahasiswa KKN Desa Silir IIK BHAKTA 2025, Program Studi D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*email: indra.fauzi@iik.ac.id

ABSTRAK

Program HI DAUN (Herbal Inovatif untuk Diabetes pada Usia Lanjut) dan CERDIK GULA (Cerdas Kendalikan Gula Darah) dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pemanfaatan herbal serta manajemen gula darah. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi pemantauan gula darah. Sasaran kegiatan adalah 45 orang kelompok lansia dengan risiko diabetes mellitus tipe 2. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan (81,7%) peserta tentang jenis tanaman herbal yang bermanfaat, cara konsumsi yang aman, serta pentingnya pola hidup sehat dalam menjaga kadar gula darah. Lansia yang mengikuti program ini lebih memahami strategi pencegahan komplikasi diabetes dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam berbagi pengalaman terkait kesehatan lansia. Program ini membuktikan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola gula darah serta mengenal pemanfaatan herbal.

Kata Kunci: lansia, herbal, gula darah, edukasi kesehatan, diabetes mellitus

Herbal Education and Blood Sugar Management through the HI DAUN & CERDIK GULA Program for the Elderly

ABSTRACT

The HI DAUN (Innovative Herbal Medicine for Diabetes in the Elderly) and CERDIK GULA (Smart Blood Sugar Control) programs were implemented to increase the knowledge of the elderly regarding the use of herbs and blood sugar management. These activities were carried out through counseling, interactive discussions, and blood sugar monitoring simulations. The target group of activities was 45 elderly people at risk of type 2 diabetes mellitus. The results of the activities showed an increase in knowledge (81.7%) of participants regarding the types of beneficial herbal plants, safe consumption methods, and the importance of a healthy lifestyle in maintaining blood sugar levels. Elderly people who participated in this program better understood strategies for preventing diabetes complications and showed high enthusiasm in sharing experiences related to elderly health. This program proves that education can improve the knowledge and skills of the elderly in managing blood sugar and recognizing the use of herbs.

Kata Kunci: elderly, herbal, blood sugar, health education, diabetes mellitus.

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang terus meningkat prevalensinya di seluruh dunia. Lansia merupakan kelompok yang paling rentan karena mengalami penurunan fungsi fisiologis, perubahan metabolisme, serta gaya hidup yang kurang mendukung kesehatan. Data International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan bahwa lebih dari 20% populasi lansia menderita diabetes mellitus, terutama tipe 2 (IDF, 2021). Di Indonesia, prevalensi diabetes mellitus juga menunjukkan tren peningkatan, khususnya pada kelompok usia di atas 60 tahun. Faktor risiko yang memengaruhi antara lain pola makan tinggi kalori, kurang aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran untuk memantau kesehatan secara rutin (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Dalam upaya menurunkan beban penyakit, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif. Edukasi yang tepat dapat membantu lansia memahami kondisi kesehatannya, meningkatkan kepatuhan terhadap pola hidup sehat, serta mendorong keterampilan dalam mengelola penyakit secara mandiri (Notoatmodjo, 2014).

Selain edukasi berbasis medis, pemanfaatan bahan alam atau herbal tradisional menjadi perhatian khusus di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tanaman herbal seperti daun insulin (*Smallanthus sonchifolius*), pare (*Momordica charantia*), dan daun salam (*Syzygium polyanthum*) memiliki potensi menurunkan kadar gula darah melalui mekanisme peningkatan sensitivitas insulin (Putri et al., 2021). Namun demikian, penggunaan herbal pada lansia memerlukan pendekatan hati-hati. Faktor keamanan, dosis yang tepat, serta interaksi dengan obat medis perlu diperhatikan. Oleh sebab itu, edukasi mengenai pemanfaatan herbal harus disertai dengan pemahaman prinsip dasar pengelolaan diabetes, agar lansia dapat mengambil keputusan yang bijak dalam penggunaannya (Rahmawati & Suryani, 2022).

Program HI DAUN (Herbal Inovatif untuk Diabetes pada Usia Lanjut) dirancang untuk memperkenalkan tanaman herbal yang berpotensi membantu menurunkan kadar gula darah. Melalui program ini, lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga pengalaman langsung dalam mengenal dan mengolah herbal secara sederhana. Sementara itu, program CERDIK GULA (Cerdas Kendalikan Gula Darah) menekankan pada strategi manajemen gula darah yang komprehensif. Program ini menekankan prinsip “CERDIK” yang diadaptasi dari promosi kesehatan Kemenkes RI, yaitu: Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Fokusnya adalah pada pengendalian gula darah agar terhindar dari komplikasi (Kemenkes RI, 2022). Kombinasi HI DAUN dan CERDIK GULA memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya mengajarkan teori tetapi juga praktik sederhana yang bisa dilakukan sehari-hari oleh lansia. Dengan demikian, kegiatan ini sejalan dengan upaya promotif-preventif dalam kesehatan masyarakat, khususnya pada populasi rentan seperti lansia.

Selain mendukung kesehatan lansia, kegiatan ini juga sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), yaitu poin ke-3 tentang “Good Health and Well-being” dan poin ke-4 tentang “Quality Education”. Pendekatan berbasis komunitas diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia secara mandiri dan berkelanjutan (United Nations, 2020). Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program HI DAUN dan CERDIK GULA di kalangan lansia, menjelaskan metode yang digunakan, serta membahas hasil capaian pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola kesehatan. Dengan demikian, tulisan ini diharapkan

memberikan kontribusi pada pengembangan model edukasi kesehatan berbasis masyarakat bagi lansia.

2. METODE PENGABDIAN

Program HI DAUN dan CERDIK GULA dilaksanakan pada Agustus 2025 di salah satu desa di Kabupaten Kediri. Sasaran kegiatan adalah kelompok lansia berjumlah 45 orang yang tergabung dalam posyandu lansia. Pemilihan sasaran didasarkan pada tingginya jumlah lansia dengan risiko diabetes mellitus di wilayah tersebut. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan dengan materi kesehatan, diskusi interaktif, serta praktik simulasi pengolahan herbal sederhana. Penyuluhan diberikan menggunakan media presentasi, leaflet, dan contoh tanaman herbal yang mudah ditemukan di sekitar lingkungan peserta.

Selain itu, dilakukan demonstrasi pemeriksaan kadar gula darah menggunakan alat glucometer. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lansia dalam memahami pentingnya pemeriksaan rutin sebagai bagian dari pengendalian diabetes (Arikunto, 2019). Instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test yang berisi 20 pertanyaan tentang pengetahuan herbal dan manajemen gula darah. Hasilnya digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti program (Sugiyono, 2018). Analisis data dilakukan secara semi kuantitatif menggunakan uji t dengan membandingkan skor rata-rata sebelum dan sesudah kegiatan. Umpan balik peserta mengenai kepuasan dan manfaat kegiatan juga dianalisis sebagai indikator keberhasilan program.

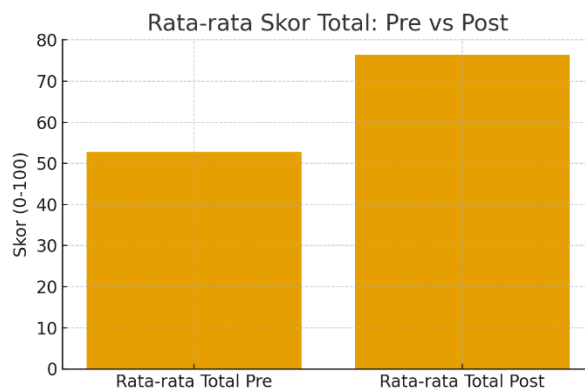
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai kesehatan dan pemanfaatan herbal setelah mengikuti program. Skor rata-rata pre-test sebesar 58,3 meningkat menjadi 81,7 pada post-test. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai manajemen gula darah dan pemanfaatan herbal. Peserta lebih memahami pentingnya melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin. Sebelum kegiatan, sebagian besar lansia hanya memeriksakan gula darah ketika merasa sakit. Namun setelah program, mereka menyadari pentingnya deteksi dini untuk mencegah komplikasi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan
(Sumber: dokumen pribadi: dokumen kegiatan pengabdian masyarakat)

Dalam aspek pemanfaatan herbal, peserta mengenal beberapa tanaman yang terbukti berkhasiat menurunkan kadar gula darah, seperti daun salam, pare, dan daun insulin. Mereka juga memahami cara pengolahan sederhana seperti perebusan atau penyeduhan yang aman untuk dikonsumsi. Peserta juga mendapatkan pemahaman bahwa penggunaan herbal tidak boleh menggantikan obat medis yang sudah diresepkan dokter. Edukasi ini penting karena sebagian lansia sebelumnya memiliki persepsi bahwa herbal dapat menggantikan sepenuhnya terapi medis. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab. Banyak pertanyaan diajukan mengenai dosis aman penggunaan herbal, interaksi dengan obat, serta cara mengatur pola makan yang sesuai dengan kondisi diabetes.



Gambar 1. Rata-rata pre dan post test kegiatan (Sumber: dokumen pribadi)

Selain itu, peserta juga memperoleh wawasan tentang gaya hidup sehat dengan prinsip CERDIK. Beberapa lansia mengaku mulai mengurangi konsumsi makanan manis dan meningkatkan aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi. Hal ini menunjukkan adanya perubahan sikap positif yang mendukung pengendalian gula darah sesuai dengan hasil Skor rata-rata Pre dan Post test dengan $p < 0.05$. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pola hidup sehat. Selain itu, penggunaan herbal yang tepat dapat menjadi pelengkap dalam pengelolaan diabetes mellitus. Program ini juga memperkuat pemahaman bahwa pengelolaan diabetes membutuhkan pendekatan holistik yang mencakup aspek medis, nutrisi, aktivitas fisik, dan psikososial. Lansia yang mendapat edukasi komprehensif lebih mampu mengelola penyakitnya secara mandiri (Rahmawati & Suryani, 2022).

Dari sisi keberlanjutan, peserta menyarankan agar program ini dilakukan secara rutin, misalnya melalui pertemuan bulanan di posyandu lansia. Hal ini sejalan dengan tujuan SDGs dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (United Nations, 2020). Dengan demikian, program HI DAUN dan CERDIK GULA terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam

manajemen gula darah. Edukasi berbasis komunitas menjadi strategi penting dalam mendukung upaya promotif dan preventif terhadap penyakit kronis pada lansia.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Program HI DAUN dan CERDIK GULA berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola gula darah serta mengenal pemanfaatan herbal. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, peserta lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, pemeriksaan rutin, serta penggunaan herbal yang aman. Program ini dapat dijadikan model dalam pemberdayaan lansia untuk mencegah dan mengendalikan diabetes mellitus secara mandiri dan berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang berpartisipasi terutapa kegiatan ini adalah bagian dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui KKN IIK BHAKTA 2025, selain itu kepada mitra yang berperan yakni Madrasah Tsanawiyah Desa Silir yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- IDF. (2021). *IDF Diabetes Atlas (10th ed.)*. International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A. M., Hidayat, N., & Lestari, D. (2021). Efektivitas Tanaman Herbal dalam Pengendalian Diabetes Mellitus Tipe 2: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Herbal Indonesia*, 5(2), 101–110.
- Rahmawati, F., & Suryani, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Pengelolaan Diabetes melalui Edukasi Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 211–220.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- United Nations. (2020). *The Sustainable Development Goals Report 2020*. New York: UN.