



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Lentera Negeri

Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



Edukasi pemanfaatan jahe untuk membantu mengontrol kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus

Silvi Yanti^{*)1}

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Article Info

Article history:

Received Sep 11th, 2022

Revised Oct 18th, 2022

Accepted Nov 27th, 2022

Keyword:

Diabetes Melitus,
Rebusan Jahe,
Glukosa Darah,

ABSTRACT

Diabetes melitus merupakan sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan kondisi hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, gangguan kerja insulin, atau kombinasi keduanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengelola kadar glukosa darah penderita diabetes melitus adalah dengan pemberian rebusan jahe sebagai terapi tambahan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jahe dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus, serta menerapkan intervensi sederhana berbasis herbal. Metode kegiatan meliputi penyuluhan mengenai diabetes melitus dan pengelolaannya, demonstrasi cara pembuatan rebusan jahe, serta pemberian rebusan jahe kepada dua responden berusia 40–70 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Rebusan jahe diberikan setiap hari pada pukul 17.00 selama lima hari, disertai dengan edukasi tentang diet rendah glukosa dan pengaturan pola makan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah pada kedua responden setelah intervensi. Diharapkan, pemberian rebusan jahe yang diimbangi dengan diet rendah glukosa dan pengaturan pola makan dapat menjadi alternatif tambahan dalam membantu pengelolaan diabetes melitus di masyarakat.



© 2022 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Silvi Yanti,

yantisilvy08@gmail.com

Pendahuluan

Diabetes Melitus adalah sekelompok penyakit metabolik yang dicirikan dengan adanya kondisi hiperglikemia (peningkatan level glukosa darah) yang dikarenakan adanya kelainan dalam hal sekresi insulin, kelainan kerja dari insulin atau mungkin bisa keduanya (Muntafiah, Yulianti, Cahyaningtyas, & Ismi, 2017).

Pengobatan Diabetes Melitus dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan farmakologi dan non farmakologi, tindakan farmakologi bukan merupakan suatu tindakan mandiri perawat melainkan suatu tindakan kolaborasi dengan tindakan medis lain. Salah satu dari pengobatan farmakologi yang sering digunakan adalah menggunakan terapi insulin, baik yang berbentuk oral maupun yang memerlukan suntikan dengan dosis ringan sampai dosis berat. Akan tetapi efek samping dari terapi obat ini banyak dialami penderita seperti hipoglikemia, peningkatan berat badan, dan gangguan saluran cerna. Kondisi tersebut mendorong eksplorasi bahan alam sebagai sumber pengobatan alternatif untuk terapi DM (Supit, Massi, & Kallo, 2018).

Saat ini pengobatan herbal sudah banyak digunakan secara luas meskipun komponen zat/bahan aktif yang berkasiat belum diketahui secara pasti. WHO telah memberi ijin dalam hal penggunaan tanaman obat/herbal untuk beragam penyakit, termasuk DM. Contoh dari tanaman obat yang ada di masyarakat adalah jahe. Salah satu jenis tanaman obat di Indonesia adalah jahe (*Zingiber officinale* Roscoe). Jahe memiliki kandungan zat/bahan aktif yaitu flavonoid, gingerol, shogaol dan oleoresin (Sulistyoningsih, Rakhmawati, & Septiyanto, 2018).

Ketidakstabilan kadar glukosa darah adalah variasi kadar glukosa darah mengalami kenaikan atau penurunan dari rentan normal yaitu mengalami hiperglikemia atau hipoglikemia (PPNI, 2016). Hiperglikemia merupakan keadaan dimana kadar glukosa darah meningkat atau berlebih. Keadaan ini disebabkan karena stres, infeksi, dan konsumsi obat-obatan tertentu. Hipoglikemia disebabkan keadaan glukosa darah dibawah normal, terjadi karena ketidakseimbangan anatar makanan yang dimakan, aktivitas fisik dan obar-obatan yang digunakan (Nabyl, 2010).

Jahe memiliki berbagai manfaat terutama bagi kesehatan. Kandungan fenolik membuat tanaman ini memiliki kemampuan untuk menurunkan glukosa darah bagi penderita diabetes mellitus. Penggunaan jahe sebagai obat dirasa sangat berguna karena mudah ditemukan, praktis, dan ekonomis (Wicaksono, 2015). Oleh karena itu dengan adanya kesimpulan diatas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Efek Pemberian Jahe Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus"

Metode

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan identifikasi masalah di masyarakat terkait tingginya kasus diabetes melitus serta rendahnya pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi pendukung. Tim pengabdian kemudian menyusun materi penyuluhan mengenai diabetes melitus, manfaat jahe dalam pengelolaan glukosa darah, serta teknik pembuatan rebusan jahe yang benar.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyuluhan kepada peserta tentang pentingnya pengelolaan diabetes melitus secara alami, diikuti dengan demonstrasi cara membuat rebusan jahe. Intervensi pemberian rebusan jahe dilakukan kepada dua responden berusia 40–70 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Rebusan jahe diberikan setiap hari pada pukul 17.00 selama lima hari berturut-turut. Selain itu, responden diberikan edukasi mengenai penerapan diet rendah glukosa dan pengaturan pola makan sehat untuk mendukung efektivitas intervensi.

Tahap evaluasi dilakukan dengan memantau kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi, serta melakukan wawancara terhadap responden mengenai perubahan yang dirasakan selama proses intervensi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian rebusan jahe dan memberikan rekomendasi tindak lanjut kepada masyarakat dalam penggunaan tanaman herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 hasil penelitian pre dan post pemberian rebusan jahe

Hari	Penderita	Pre/Post	Hasil GDS
HARI KE 1	Ny. J	Pre	593 mg/dl
HARI KE 1	Ny. I	Pre	496 mg/dl
HARI KE 2	Ny. J	Post	578 mg/dl
HARI KE 2	Ny. I	Post	454 mg/dl
HARI KE 3	Ny. J	Post	353 mg/dl
HARI KE 3	Ny. I	Post	592 mg/dl
HARI KE 4	Ny. J	Post	498 mg/dl
HARI KE 4	Ny. I	Post	415 mg/dl
HARI KE 5	Ny. J	Post	369 mg/dl
HARI KE 5	Ny. I	Post	277 mg/dl

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan pada Penderita 1 dan Penderita 2 ditemukan data sebagai berikut

Penderita 1 Ny. J berumur 59 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan diagnosa medis Diabetes Melitus pada saat di lakukan pengkajian awal didapatkan data penderita mengeluh sering buang air kecil

pada malam hari, sering merasa lapar, sering merasa haus, dan merasa cepat lelah. Penderita memiliki riwayat penyakit DM, pada saat dilakukan pengecekan GDS didapatkan hasil 593 mg/dl, Hiperglikemi ini disebabkan karena penderita tidak bisa mengontrol pola makan, penderita masih sering mengonsumsi makanan dan minuman yang manis-manis, dan penderita sering makan di malam hari.

Penderita 2 Ny. I berumur 45 tahun berjenis kelamin perempuan dengan diagnosa medis Diabetes Melitus pada saat dilakukan pengkajian awal didapatkan data penderita mengeluh sering buang air kecil pada malam hari, sering merasa lapar, sering merasa haus, dan kaki merasa kesemutan. Pada saat dilakukan pengecekan GDS didapatkan Hasil 496 mg/dl, Hiperglikemi ini disebabkan karena penderita sering mengonsumsi makanan dan minuman yang manis-manis.

Kesimpulan

Bagi pihak pembaca khususnya mahasiswa hasil pengabdian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan yang dapat digunakan sebagai pembelajaran bagi pembaca dalam melakukan pengabdian selanjutnya.

Referensi

- Burges, 1963 dalam Mubarak. (2011) Pengantar Keperawatan Keluarga. H. Zaidin Ali, SKM, MBA, MM. (2010). Jakarta : EGC
- Mahyar, S. dkk. (2018). Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta : Trans Info Medika.
- Friedman. (2010). Pengantar Keperawatan Keluarga. H. Zaidin Ali, SKM, MBA, MM. Jakarta : EGC
- Riadi. (2012). Pengantar Keperawatan Keluarga. H. Zaidin Ali, SKM, MBA, MM. (2010). Jakarta : EGC.
- Santoso. (2011). Pengantar Keperawatan Keluarga. H. Zaidin Ali, SKM, MBA, MM. (2010). Jakarta : EGC.
- SDKI, PPNI. (2016). Definisi Dan Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan : Tim Pokja SDKI DPP PPNI.
- Muntafiah, A., Yulianti, D., Cahyaningtyas, H. A., & Ismi, H. D. (2017). Madu Terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus Model Diabetes Melitus. Scripta Biologica, 4(1), 4–6.