

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 11, Februari 2024, Halaman 48-56
Licensed by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.10694503)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10694503>

Pendidikan Masyarakat Sehat Glikemik pada Keluarga Pengrajin Gula Kelapa Sari Manggar Desa Sunyalangu Kabupaten Banyumas

Kavadya Syska^{1*}, Ropiudin², Christian Soolany³, Feriani Budiayah⁴, Dhimas Oki Permata Aji⁵, Frida Amriyati Azzizzah⁶

^{1,3,5,6}Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknologi Industri, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

²Program Teknik Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman

⁴Program Studi Akuntansi, Fakultas Sosial, Ekonomi dan Humaniora, Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto

*Email korespondensi: syska.kavadya@gmail.com

Abstrak

Fokus kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pendidikan kesehatan glikemik untuk keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar di Desa Sunyalangu, Kabupaten Banyumas. Dengan pendekatan partisipatif, program ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan glikemik dan mengurangi risiko diabetes mellitus. Kegiatan ini berkontribusi pada pengembangan pendidikan kesehatan masyarakat dengan menekankan gaya hidup sehat glikemik di kalangan keluarga pengrajin gula kelapa. Kegiatan ini menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran akan kesehatan glikemik khusus pada keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar Desa Sunyalangu Kabupaten Banyumas, sebagai langkah krusial dalam mencegah dan mengelola diabetes mellitus di masyarakat. Selain itu, kegiatan ini memberikan wawasan berharga untuk program pendidikan kesehatan berbasis masyarakat lebih lanjut, khususnya yang menargetkan kesejahteraan glikemik dalam pengaturan sosio-kultural serupa. Berdasarkan hasil analisis evaluasi menggunakan model CIPP (Context, Input, Process, and Product) pencapaian pelaksanaan kegiatan dengan persentase 82,65% termasuk dalam kategori sangat baik dengan peningkatan pengetahuan sebesar 84,0%, peningkatan sikap sebesar 82,0%, dan peningkatan psikomotor sebesar 81,0%.

Kata kunci: *pengabdian, pendidikan masyarakat, sehat glikemik, keluarga, pengrajin gula kelapa*

Abstract

The focus of this community service initiative is glycemic health education for the families of the Sari Manggar coconut sugar group in Sunyalangu Village, Banyumas Regency. Using a participatory approach, the program successfully enhanced the community's understanding of glycemic health and reduced the risk of diabetes mellitus. This initiative contributes to the development of community health education by emphasizing a glycemic-healthy lifestyle among the families of the coconut sugar group. The study underscores the importance of raising awareness of glycemic health within the specific context of the families of the Sari Manggar coconut sugar group in Sunyalangu Village, Banyumas Regency, as a crucial step in preventing and managing diabetes mellitus in the community. Additionally, this activity provides valuable insights for further community-based health education programs, particularly those targeting glycemic well-being in similar socio-cultural settings. Based on the analysis and evaluation using the CIPP model (Context, Input, Process, and Product), the achievement of the activity implementation reached 83.2%, categorized as excellent, with a training satisfaction level of 84.0%, a training improvement of 80%, and a practical effectiveness of 82.0%.

Keywords: *community service, community education, glycemic health, family, coconut sugar craftsmen*

Article Info

Received date: 28 January 2024

Revised date: 05 February 2024

Accepted date: 09 February 2024

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk yang tinggi. Menurut Badan Pusat Statistik (2021), jumlah penduduk Indonesia berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2020 yaitu mencapai 238,5 juta orang dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,49% per tahun. Selain itu, BPS memproyeksi jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2023 yaitu

mencapai 255,5 juta orang dan pada tahun 2025 mencapai 271,1 juta orang. Semakin bertambahnya jumlah penduduk, maka akan menimbulkan tantangan dan masalah baru khususnya di bidang penyediaan pangan (Ropiudin *et al.*, 2023).

Jumlah penduduk Indonesia yang semakin meningkat akan menyebabkan tingginya tingkat konsumsi penduduk yang akan menuntut ketersediaan pangan yang harus selalu cukup untuk memenuhi semua kebutuhan penduduk (Ropiudin dan Syska, 2022). Salah satu bahan pangan yang akan mengalami peningkatan permintaan adalah beras yang merupakan sumber pangan pokok penduduk Indonesia. Beras merupakan salah satu sumber karbohidrat yang umumnya memiliki nilai kalori yang tinggi. Nilai kalori yang tinggi tersebut akan berpengaruh pada kadar gula dalam tubuh yang dapat dijelaskan dalam suatu konsep indeks Glikemik. Indeks Glikemik yaitu tingkatan berbagai pangan berdasarkan efeknya terhadap gula darah dalam tubuh (Philippou, 2016; Janette, *et al.*, 2013).

Selain kaitannya dengan nilai indeks glikemik pangan dan gula darah tubuh, tingginya konsumsi beras juga akan mempengaruhi tingkat keberagaman pangan suatu negara yang dijelaskan dalam nilai pola pangan harapan (PPH). Menurut Budiliani (2022), Skor Pola Pangan Harapan rumah tangga di Kabupaten Banyumas sebesar 82,65 pada tahun 2022 termasuk dalam kategori sedang atau segitiga perak namun masih dibawah skor PPH ideal 100 dan kelompok pangan yang sudah mencapai skor maksimal PPH adalah kelompok pangan padi-padian serta minyak dan lemak. Kabupaten Banyumas dikatakan masih belum beragam karena memiliki nilai PPH yang berada dibawah 90 sebagai acuan standar keberagaman pangan. Sehingga diperlukan suatu usaha untuk dapat meningkatkan nilai PPH tersebut untuk mencapai tingkat keberagaman pangan.

Pengaturan konsumsi makanan pokok dengan mempertimbangkan indeks glikemik dan kandungan antioksidannya dianjurkan untuk mempertahankan kesehatan tubuh (Tresnandiati, 2019). Fitriana (2019) menjelaskan bahwa mi instan merupakan salah satu produk pangan sumber karbohidrat yang digemari di Indonesia. Proses pengolahan mi instan diduga dapat menurunkan daya cerna pati yang berkorelasi dengan rendahnya nilai indeks glikemik (IG).

Manshur (2018) menjelaskan bahwa konsep Indeks Glikemik (IG) direkomendasikan sebagai acuan bagi konsumen dalam memilih makanan untuk diet sehat. Indeks glikemik didefinisikan sebagai respon glikemik yang dihasilkan oleh suatu pangan yang mengandung 50 g karbohidrat available dan dinyatakan dalam persentase respon glikemik yang dihasilkan oleh 50 g karbohidrat acuan yang diujikan pada individu yang sama, di hari yang berbeda. Akan tetapi Vlachos *et al.* (2020) menjelaskan bahwa dalam kasus dimana pangan yang diuji merupakan pangan dengan kadar karbohidrat available rendah hingga sedang, 50 g karbohidrat available akan memberikan volume yang terlalu besar untuk dikonsumsi dan dicerna.

Ditambahkan oleh Diyah *et al.* (2018) bahwa diet makanan ber-Indeks Glikemik (IG) rendah mampu menurunkan resistensi insulin pada penderita Diabetes Mellitus. Chen *et al.* (2022) menambahkan bahwa masalah utama dalam diet pangan IG rendah adalah ketersediaan bahan pangan dengan IG rendah sementara makanan pokok sebagian besar penduduk Indonesia adalah nasi, yang tergolong pangan dengan IG tinggi.

Program Kegiatan Pendidikan Masyarakat mengenai sehat glikemik merupakan salah satu upaya untuk mengubah sikap dan pola konsumsi pangan karbohidrat di masyarakat sesuai dengan konsep diversifikasi (Syska *et al.*, 2023a). Sehingga diharapkan masyarakat mengetahui dan memahami berbagai sumber karbohidrat selain beras untuk mencapai diversifikasi pangan khususnya sumber karbohidrat melalui pengenalan konsep indeks glikemik pangan. Selanjutnya masyarakat diharapkan mampu menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Ropiudin dan Syska, 2023).

Selain itu kegiatan ini dipandang perlu melihat data primer yang didapatkan dari Puskesmas Desa Sunyalangu mengenai status kesehatan masyarakat pada tahun 2022, diketahui bahwa hampir 63% masyarakat menderita penyakit degeneratif meliputi diabetes, hipertensi, dan asam urat sedangkan sisanya yaitu 37% masyarakat menderita penyakit infeksi. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang salah satu faktor penyebabnya adalah kebiasaan makan yang kurang seimbang dan baik serta masih kurangnya informasi terkait keberagaman konsumsi pangan (Puskesmas Karanglewas, 2021).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar, tentang pentingnya glikemik dalam kesehatan dan gaya hidup, serta mengurangi risiko diabetes mellitus melalui program pendidikan masyarakat (Syska *et al.*, 2023b). Hasil kegiatan diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat glikemik di kalangan keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar, sehingga dapat menjadi pijakan untuk mengurangi angka kejadian diabetes mellitus di Desa Sunyalangu, Kabupaten Banyumas (Syska dan Ropiudin, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada pendidikan masyarakat sehat glikemik pada keluarga pengrajin gula kelapa. Desain kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pendidikan, dan evaluasi hasil pelatihan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan peserta (pengrajin gula kelapa kristal), pengumpulan bahan dan peralatan, serta perencanaan kegiatan pelatihan. Pada tahap ini, dilakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kebutuhan peserta terkait pembuatan biobriket. Selain itu, dilakukan juga pengumpulan bahan-bahan yang diperlukan yaitu (1) materi edukasi: brosur, pamflet, atau materi tulisan yang berisi informasi mengenai sehat glikemik, faktor risiko diabetes mellitus, dan langkah-langkah pencegahan, (2) media presentasi: proyektor, layar, atau komputer untuk menyampaikan materi edukasi dengan jelas kepada peserta, (3) bahan visual: diagram, grafik, atau poster yang dapat membantu visualisasi informasi terkait sehat glikemik, pola makan sehat, dan aktivitas fisik, (4) alat pemantau glikemik: alat pengukur gula darah (glucometer) dan strip pengukur gula darah untuk memberikan pemahaman praktis kepada peserta mengenai pengukuran gula darah, dan (5) peralatan demonstrasi: alat-alat untuk demonstrasi, seperti porsi makanan sehat, cara memasak makanan rendah gula, atau kegiatan fisik yang dapat dilakukan.

Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilakukan dalam bentuk kegiatan workshop yang melibatkan peserta dari keluarga pengrajin gula kelapa di Desa Sunyalangu, khususnya keluarga pengrajin Gula Kelapa Sari Manggar. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi tiga kegiatan utama, yaitu: (1) pengenalan indeks glikemik lebih mendalam dan mengenal berbagai jenis bahan pangan beserta nilai indeks glikemiknya, (2) kegiatan pembiasaan konsumsi makanan pokok selain nasi, dan (3) pondok glikemik: rumah khusus untuk poster keberagaman pangan, buku tentang gizi, dan indeks glikemik.

Evaluasi Hasil Pelatihan

Setelah pelatihan selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi terhadap hasil pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan penilaian dari peserta terkait pemahaman dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan. Selain itu, juga dilakukan evaluasi terhadap efektivitas kegiatan yang dilakukan.

Evaluasi dilakukan melalui penilaian terhadap keberhasilan dan dampak program pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui pengumpulan data dan umpan balik dari partisipan sosialisasi. Dengan menganalisis data dan umpan balik yang diperoleh, dapat dievaluasi sejauh mana pengetahuan yang telah diberikan dapat diserap oleh keluarga pengrajin gula kelapa di Desa Sunyalangu. Evaluasi juga akan membantu dalam mengevaluasi efektivitas program dan menentukan langkah-langkah perbaikan di masa depan.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari evaluasi hasil pelatihan akan dianalisis secara deskriptif. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan serta mengevaluasi efektivitas kegiatan pendidikan masyarakat sehat glikemik pada keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil Kegiatan

Kegiatan pendidikan masyarakat mengenai sehat glikemik pada keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar merupakan kegiatan edukasi kepada masyarakat untuk hidup sehat. Sebelum melaksanakan maupun merancang kegiatan kepada keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar tim

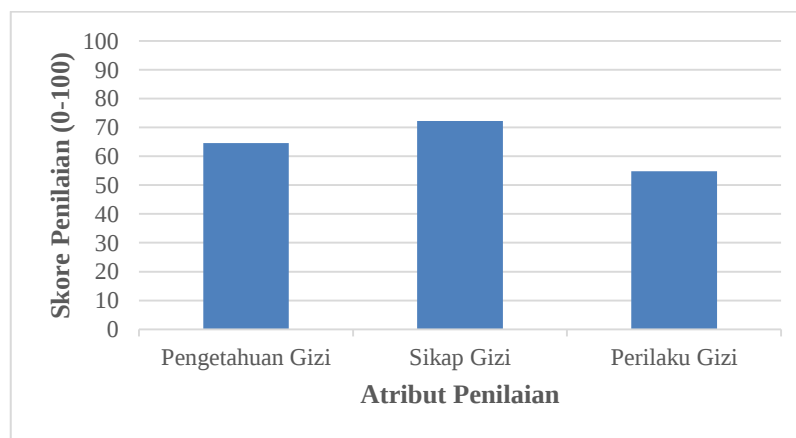
terlebih dahulu berkonsultasi meminta pendapat tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, diberikan literatur yang terkait dengan indeks glikemik untuk media penyampaian kepada keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar.



Gambar 1. Kegiatan pre-test dan post-test pada kegiatan pengabdian

1. Pre-Test

Pre-test dilaksanakan di awal kegiatan dengan sasaran adalah ibu-ibu pengajian gula kelapa Sari Manggar dengan jumlah 26 orang. Namun hanya sejumlah 24 data yang dapat diambil, hal ini dikarenakan beberapa responden mengalami kesulitan untuk diwawancarai karena faktor usia. Sebelumnya, soal ini sudah didiskusikan dan disetujui terlebih dahulu oleh dosen pembimbing. Pertanyaan dalam pre-test ini dibagi menjadi tiga jenis yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (perilaku). Pengetahuan yang akan diukur dalam pre-test adalah konsep gizi khususnya mengenai keberagaman pangan, gula darah dan penyakit yang berhubungan dengan gula darah. Berikut ini merupakan gambar hasil pre test yang telah dilakukan.



Gambar 2. Hasil pre-test kegiatan kampung sehat glikemik

Berdasarkan Gambar 2 hasil pre-test, dari segi pengetahuan diketahui sebesar 64,6% responden yang menjawab pertanyaan dengan benar. Hasil ini menunjukkan bahwa masyarakat masih belum mengetahui pengetahuan dasar mengenai keberagaman pangan dan indeks glikemik.

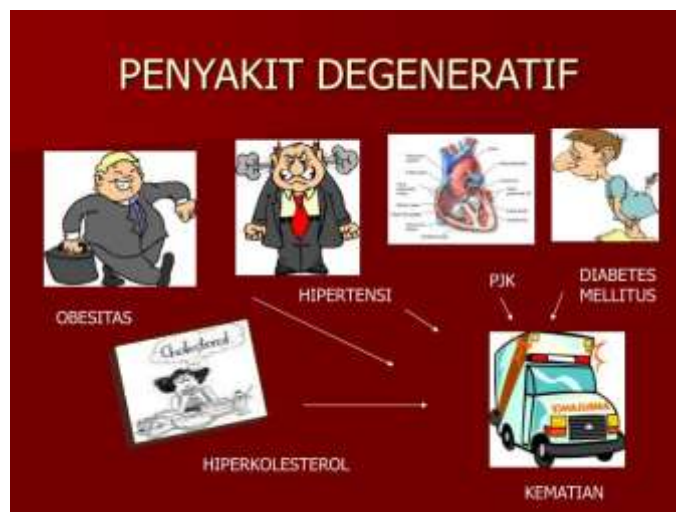
Aspek selanjutnya yang diukur adalah afektif (sikap). Sikap di sini difokuskan pada konsep gizi dalam kehidupan sehari-hari serta keberagaman pangan. Hasil yang didapatkan dalam aspek afektif sebesar 72,2%. Nilai ini telah menunjukkan bahwa rata-rata Keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar memiliki sikap yang baik dalam hal konsep gizi secara umum. Namun untuk konsep gizi yang khusus seperti pengenalan jenis-jenis energi dan zat gizi masyarakat keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar belum terlalu mengerti. Hal ini ditunjukkan dari soal tentang pengenalan zat, hasil yang tepat hanya bisa dijawab dua orang dari dua puluh empat orang yang diberikan pre-test.

Aspek ketiga adalah aspek psikomotorik (perilaku/tindakan). Aspek psikomotorik difokuskan pada perilaku masyarakat terutama pola makan yang beragam. Rata-rata masyarakat memiliki

perilaku yang kurang baik mengenai pola pangan beragam. Hal ini ditunjukkan pada hasil pre-test sebanyak 54,8%. Keseluruhan hasil pre-test ini akan dibandingkan dengan post-test yang akan dilakukan di akhir program.

2. Pengenalan Indeks Glikemik

Kegiatan ini merupakan pemberian materi terkait indeks glikemik pangan, kemudian dilanjutkan dengan pemutaran video jenis-jenis karbohidrat baik dan buruk serta diskusi terkait materi. Instrumen lain yang digunakan adalah Kalender Glikemik. Kalender tersebut digunakan sebagai salah satu instrumen dalam mengenali dan mengetahui tingkat IG pangan serta dapat memilih pangan yang tepat sesuai dengan kondisi tubuh. Pembagian kalender juga disertai dengan penjelasan kalender. Indikasi keberhasilan pencapaian dapat dilihat dari hasil monitoring yang dilaksanakan pada waktu berikutnya. Hasil monitoringnya menyatakan bahwa pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan terutama mengenai IG walaupun tidak terlalu tinggi.



Gambar 3. Peraga pengenalan mengenai sehat glikemik

3. Kegiatan Pembiasaan Konsumsi Makanan Pokok selain Nasi

Kegiatan ini merupakan salah satu program yang kegiatannya berhubungan dengan konsumsi makanan sumber karbohidrat selain nasi. Kegiatan ini berguna untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk membuat dan menikmati makanan baru yaitu makanan lengkap dengan pengganti nasi yaitu nasi singkong, sayur bayam, sambal, tempa, tahu, serta buah.

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan pemberian materi terkait cara pengolahan makan yang baik dan benar dan pengaruhnya pada indeks glikemik pangan, lomba memasak makanan beragam dengan pengganti nasi, serta makan bersama. Kegiatan ini berguna untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk membuat dan menikmati makanan baru yaitu makanan lengkap dengan makanan pokok pengganti nasi yaitu nasi singkong, sayur bayam, sambal, tempa, tahu, serta buah.



Gambar 4. Tiwul: olahan singkong yang jadi pengganti nasi

4. Pondok Glikemik

Kegiatan Pondok Glikemik diawali dengan melakukan survei tempat yang dijadikan pondok. Peralatan yang dibutuhkan meliputi buku pendamping terkait materi Glikemik ataupun yang terkait dengan pengolahan pangan serta manfaatnya bagi kesehatan. Kemudian pembuatan mading yang berisi informasi tentang penyakit yang berhubungan dengan kelebihan kadar gula darah serta faktor risiko yang menyertainya, seperti obesitas. Mading yang dibuat ditempelkan di sekitar tempat yang dijadikan pondok glikemik.

Kegiatan lain yang dilakukan di Pondok glikemik meliputi ngobrol bareng dan Penyuluhan Kader Posyandu. Dengan adanya pondok glikemik diharapkan adanya keberlanjutan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yang dapat dilanjutkan oleh anggota Posdaya, kader Posyandu, serta ibu-ibu keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar.



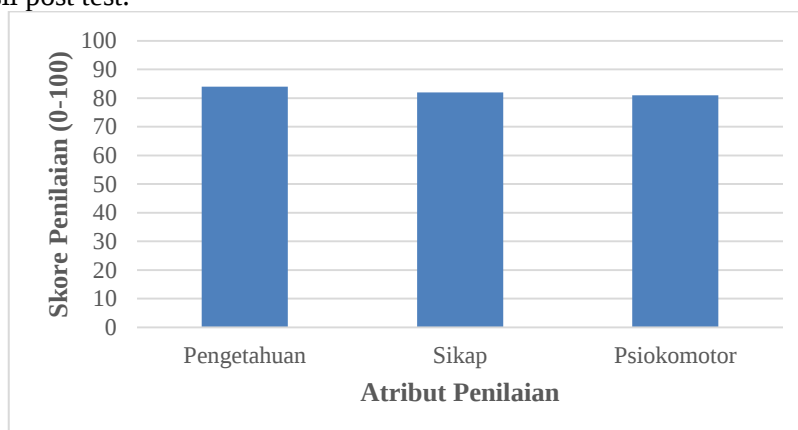
Gambar 5. Kegiatan di pondok glikemik

5. Monitoring Program

Kegiatan monitoring meliputi kegiatan Sidak (operasi mendadak) ke rumahrumah masyarakat untuk melihat menu masakan pada hari itu, dan menghasilkan hasil bahwa ada beberapa masyarakat yang sudah mengimplementasikan ilmunya terkait keberagaman pangan dengan mengkonsumsi singkong sebagai makanan pokok, pendamping dari sayur bayam serta lauk pauknya.

6. Post-Test

Pada akhir program dilaksanakan kembali ujian tulis yaitu post-test terkait indeks glikemik pangan. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sama seperti pertanyaan pada pre-test. Berikut ini merupakan hasil post test.



Gambar 6. Hasil post-test kegiatan kampung sehat glikemik

Berdasarkan Gambar 6 nilai pengetahuan meningkat menjadi 81%, sikap meningkat 83%, serta psikomotor meningkat menjadi 60%.

Pencapaian Hasil

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada aspek pengetahuan gizi masyarakat sebesar 6.4% dari 64.6% menjadi 81 % pada akhir program. Selain itu, sikap gizi dinilai dari pencapaian pre dan post-test. Terdapat peningkatan sikap gizi dari kondisi awal ke akhir yaitu sebesar 10.8%. Perilaku masyarakat juga mengalami peningkatan yaitu sebesar 5.2%. Perilaku ditunjukkan pada kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan pokok selain nasi dan juga hasil dari pre dan post-test.

Sedangkan penilaian sikap masyarakat diukur dari respon partisipasi masyarakat keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar terhadap program yang diberikan (Pengenalan Glikemik, Konsumsi selain nasi, dan pondok glikemik). Berdasarkan presensi jumlah partisipasi masyarakat mengalami peningkatan dari 10 orang pada bulan pertama, kemudian 14 orang pada bulan kedua, dan 23 orang pada bulan ketiga.

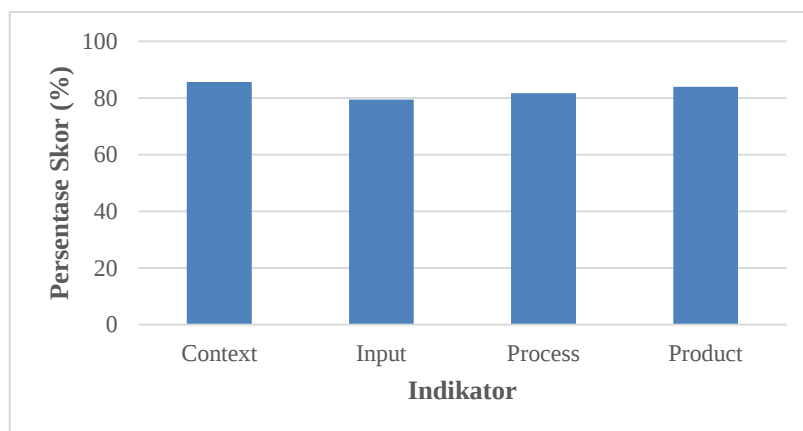
Model Evaluasi CIPP

Model evaluasi yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah model evaluasi CIPP (Warju, 2016). Model evaluasi CIPP terdiri atas evaluasi konteks (*context*), evaluasi masukan (*input*), evaluasi proses (*process*) dan evaluasi produk (*product*). Molohe dan Oduaran (2019) menyampaikan bahwa model CIPP mempunyai komponen khusus untuk evaluasi, yaitu konteks, masukan, proses, dan hasil. Komponen konteks membantu terhadap kebutuhan pelaksana guna mengidentifikasi proses kegiatan dan kebutuhan khalayak sasaran. Masukan yaitu komposisi evaluasi guna menentukan perencanaan terbaik untuk mengetahui kebutuhan. Proses yaitu komponen evaluasi untuk menjaga perencanaan dan hambatan sebuah proses, serta mengidentifikasi perencanaan kebutuhan pelaksana. Hasil yaitu komposisi evaluasi yang diukur dan dinilai berdasarkan hasil luarannya dan mampu diduga nilai, manfaat, peluang, dan signifikannya.

Tabel 4. Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan model CIPP

No.	Indikator	Persentase Skor (%)	Kriteria
1	<i>Context</i>	85,6	Sangat baik
2	<i>Input</i>	79,4	Baik
3	<i>Process</i>	81,7	Sangat baik
4	<i>Product</i>	83,9	Sangat baik
	Rerata	82,7	Sangat baik

Berdasarkan hasil analisis evaluasi menggunakan model CIPP (*Context*, *Input*, *Process*, and *Product*), diperoleh rata-rata pencapaian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan persentase 82,7% termasuk dalam kategori sangat baik. Selanjutnya, hasil evaluasi ini menjadi referensi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.



Gambar 7. Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode CIPP

Dampak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sehat glikemik tentunya memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek. Dampak dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

1. Peningkatan Pemahaman Masyarakat: Dampak pertama yang paling mencolok adalah peningkatan pemahaman masyarakat, terutama keluarga pengrajin gula kelapa, tentang konsep sehat glikemik. Peserta dapat memahami dengan lebih baik tentang risiko diabetes mellitus dan pentingnya gaya hidup sehat glikemik dalam mencegah penyakit tersebut.
2. Perubahan Perilaku Sehat: Kegiatan pendidikan glikemik berhasil menciptakan perubahan positif dalam perilaku sehat masyarakat. Peserta mulai menerapkan pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik, yang secara keseluruhan dapat mengurangi risiko glikemik dan penyakit terkait.
3. Pemberdayaan Masyarakat: Melalui pendekatan partisipatif, kegiatan ini memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi pelaku yang dapat menyebarkan pengetahuan tersebut ke komunitas sekitarnya.
4. Dampak Jangka Panjang: Program ini memiliki potensi dampak jangka panjang dengan menciptakan budaya sehat glikemik di Desa Sunyalangu. Dengan pemahaman yang ditingkatkan dan perubahan perilaku yang terjadi, diharapkan angka kejadian diabetes mellitus dapat turun secara signifikan dalam jangka waktu yang lebih lama.
5. Evaluasi dan Pengembangan Lebih Lanjut: Dampak lainnya adalah adanya hasil evaluasi menggunakan model CIPP, yang memberikan landasan untuk pengembangan lebih lanjut. Informasi ini dapat digunakan untuk menyempurnakan program, mengidentifikasi area-area yang perlu perhatian lebih lanjut, dan memastikan keberlanjutan kegiatan di masa depan.
6. Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat: Dengan mengurangi risiko diabetes mellitus dan meningkatkan kesehatan glikemik, diharapkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan meningkat. Hal ini dapat terlihat dari peningkatan produktivitas, kualitas hidup yang lebih baik, dan pengurangan beban kesehatan masyarakat.

Kegiatan pendidikan masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi positif yang lebih luas terhadap kesehatan dan kesejahteraan pengrajin gula kelapa Sari Manggar Desa Sunyalangu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada segenap keluarga pengrajin gula kelapa Sari Manggar Desa Sunyalangu Kecamatan Karanglewas Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

REFERENSI

- BPS. 2021. Banyumas dalam Angka. Banyumas.
- Budiliani, M.W. 2022. Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Kabupaten Banyumas. Skripsi. UGM. Yogyakarta.
- Chen, N.C., Chen, C.L., & Shen, F.C. 2022. The Risk Factors of Severe Hypoglycemia in Older Patients with Dementia and Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Personalized Medicine*, 12(67): 67.
- Diyah, N.W., Ambarwati, A., Warsito, G.M, Niken, G., Heriwiyan, E.T, Windysari, R., Prismawan, D., Hartasari, R.F, & Purwanto. 2018. Evaluasi Kandungan Glukosa Dan Indeks Glikemik Beberapa Sumber Karbohidrat Dalam Upaya Penggalian Pangan Ber-Indeks Glikemik Rendah. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 3(2): 67-73.
- Fitriana, S.R. 2019. Penetapan Nilai Indeks Glikemik Estimasi (IGE) pada Mi Instan Komersial secara in Vitro. Skripsi. IPB. Bogor.
- Janette, B.M, Fiona, A. & Kaye, F.P. 2013. *Shopper's guide to GI values 2013: the authoritative source of glycemic index values for more than 1,200 foods*. Da Capo Pres. Boston, USA.
- Manshur, H.A. 2018. Perbandingan Indeks Glikemik Beberapa Pangan Sumber Karbohidrat dengan Basis Porsi Karbohidrat Available yang Berbeda. Skripsi. IPB. Bogor.
- Molope, M. & Oduaran, A. 2019. Evaluation of the community development practitioners' professional development programme: CIPP model application. *Development in Practice*, 29(8), 194-206.
- Philippou, E. 2016. *The glycemic index: applications in practice*. CRC Press. Florida, USA.

- Puskesmas Karanglewas. 2021. Data kesehatan penduduk di wilayah Puskesmas Karanglewas. Banyumas.
- Ropiudin & Syska, K. (2022). Penerapan "Green Technology" berbasis Teknologi Hibrida Pengupas dan Pemipil Jagung Berenergi Surya untuk Meningkatkan Produktivitas dan Daya Saing. *APTEKMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 155-163.
- Ropiudin, R. & Syska, K. (2023). Analisis Kualitas Biobriket Karbonisasi Limbah Bambu Dengan Perekat Tepung Singkong dan Tepung Nasi Aking. *Jurnal Agritechno*, 16(1) 1-12.
- Ropiudin, Syska, K., Budiman, A., Wijaya, K., Kuncoro, P.H., Sudarmaji, A., Sulisty, S.B, Budiayah, F., Kurniawan, A., & Nurhayati, A.D. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Energi Terbarukan pada Pengolahan Minuman Fungsional Kulit Buah Pala untuk Pengembangan Wilayah Perdesaan. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 247-255.
- Syska, K. & Ropiudin. (2022). Peningkatan Daya Saing melalui Penerapan Pengering Hemat Energi pada UMKM Gula Kelapa Kristal Sari Manggar, Banyumas Jawa Tengah. *APTEKMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 164-172.
- Syska, K., Nuroniah, N.S., & Ropiudin, R., 2023. Pendugaan Umur Simpan Gula Kelapa Kristal dalam Kemasan Vakum menggunakan Metode Accelerated Shelf Life Test (ASLT) Model Arrhenius. *Rona Teknik Pertanian*, 16(1), 69-80.
- Syska, K., Ropiudin, Budiman, A., Budiayah, F., Nurhayati, A.D, Kurniawan, A., Lestari, H.A, Safitri, A., & Setyasih, R.D. (2023). Pelatihan Pengolahan Limbah Kulit Buah Pala menjadi Produk Minuman Fungsional di Desa Cisalak Kabupaten Cilacap. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 236-246.
- Tresnandiaty, R. 2019. Indeks Glikemik dan Aktivitas Antioksidan Nasi Adan Hitam (*Oryza sativa* L. indica) dengan Variasi Metode Pengolahan. Skripsi. IPB. Bogor.
- Vlachos, D., Malisova, S., Lindberg, F.A, & Karaniki, G. 2020. Glycemic Index (GI) or Glycemic Load (GL) and Dietary Interventions for Optimizing Postprandial Hyperglycemia in Patients with T2 Diabetes: A Review. *Nutrients*, 12(1561): 1561.
- Warju, W. (2016). *Educational program evaluation using CIPP model*. INVOTEC, 12(1). Molohe, M. & Oduaran, A. 2019. Evaluation of the community development practitioners' professional development programme: CIPP model application. *Development in Practice*, 29(8), 194-206.