

***SOCIALIZATION OF HEALTHY CURLY MEATBALL PROCESSING FOR
DIABETES MELLITUS IN THE BENTENG HILIR COMPLEX HOUSING***

**SOSIALISASI PENGOLAHAN BAKSO KERITING SEHAT UNTUK
DIABETES MELITUS DI PERUMAHAN KOMPLEK BENTENG HILIR**

Zuidah¹, Sumiatik², Indah Wati³, Sukma Yunita⁴, Fitriani Fadillah⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Haji Sumaera Utara

E-mail Author: zuidah66@gmail.com

Submitted: 28/11/2024

Reviewed: 07/01/2025

Accepted: 31/01/2025

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is the second type of metabolic disease characterized by increased blood sugar levels due to abnormalities in insulin production. The quite high mortality caused by diabetes mellitus is most often experienced by adults and does not cover children and teenagers. This is due to increased body weight or obesity due to an unbalanced diet. Apart from that, less activity and less exercise causes an increase in blood sugar levels. In general, this disease is often ignored and is not a disease that sufferers experience. In fact, without realizing it, his health condition began to be disturbed for quite a long time, coupled with the condition of blood glucose levels above the normal average which is a characteristic of diabetes mellitus. Hyperglycemia can be caused by a lack of knowledge regarding how to manage diabetes mellitus. Apart from that, information about diabetes mellitus education can also be a cause of hyperglycemia. The aim of this service is to increase the knowledge of diabetes mellitus sufferers about the disease process, prevention, complications and management of diabetes mellitus. Socialization activities regarding the processing of curly meatballs for diabetes mellitus patients were carried out at the Benteng Hilir Housing Complex with a total of 22 respondents. The counseling method is carried out by conducting health checks on family members who have sufferers in the family and conducting socialization on the processing of making curly meatball food for diabetes sufferers.

Keywords: Processing, Curly Meatballs, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah golongan penyakit metabolik yang kedua ditandai oleh peningkatan kadar gula darah akibat kelainan pengeluaran insulin. Kematian yang cukup tinggi diakibatkan oleh penyakit diabetes melitus paling sering dialami orang dewasa dan tidak menutupi juga pada anak-anak dan remaja. Hal ini dikarenakan peningkatan berat badan atau obesitas akibat pola makan yang tidak seimbang. Selain itu aktivitas yang kurang dan berolah raga yang berkurang menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Pada umumnya penyakit ini sering diabaikan dan tidak menjadi penyakit yang dirasakan penderita. Padahal tanpa sadar kondisi kesehatannya mulai diganggu pada waktu yang cukup lama, ditambah dengan kondisi kadar glukosa darah diatas rata-rata normal yang menjadi ciri khas diabetes melitus. Hiperglikemia dapat disebabkan oleh pengetahuan yang kurang karena pemahaman tentang bagaimana pengelolaan diabetes melitus tersebut. Selain itu, informasi mengenai edukasi diabetes melitus juga dapat menjadi penyebab terjadinya hiperglikemi. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan penderita diabetes melitus tentang proses penyakitnya, pencegah,

* Zuidah. Z., dkk. (2025)

penyulit dan penatalaksanaan diabetes melitus. Kegiatan sosialisasi tentang pengolahan bakso keriting pada pasien diabetes melitus dilakukan di Komplek Perumahan Benteng Hilir dengan jumlah 22 responden. Metode penyuluhan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan pada anggota keluarga yang memiliki penderita di keluarga tersebut dan dilakukan sosialisasi pengolahan pembuatan makanan bakso keriting pada penderita diabetes.

Kata Kunci: Pengolahan, Bakso Keriting, Diabetes Melitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan keadaan defisiensi sekresi insulin yang kronis akibat penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah. (Sari & Purnama, 2019). Diabetes melitus diartikan sebagai gangguan metabolisme kronis tinggi kadar gula darah juga mengalami gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein akibat kekurangan fungsi insulin. Gangguan insulin dapat menyebabkan defisiensi produksi insulin oleh sel- sel beta Langerhans kelenjar pankreas, responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin berkurang (Afridah & Firdausi, 2018).

Kadar gula darah yang melebihi normal disebut hiperglikemia yang menjadi karakteristik penyakit tersebut. Faktor risiko pada obesitas, tahun 2018 sebesar 21,8% dengan obesitas. Seiring dengan peningkatan prevalensi berat badan lebih dari 11,5% menjadi 13,6% dan untuk obesitas sentral (lingkat pinggang ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan) meningkat dari 26,6% menjadi 31%. (Perkeni, 2021).

Gangguan pembuluh darah baik makrovaskular maupun mikrovaskular dan gangguan pada system saraf (neuropati) menjadi dampak dari iperglikemia. Selain itu, penurunan kualitas sumber daya manusia dan peningkatan biaya kesehatan. (Perkeni, 2021). Oleh karena itu, diperlukan usaha penanggulangan diabetes melitus khususnya dalam upaya pencegahannya bagi semua pihak baik penderita, keluarga maupun masyarakat. Selanjutnya, edukasi kepada pasien dan keluarganya untuk memberikan pemahaman mengenai perjalanan penyakit, pencegahan, penyulit, dan penatalaksanaan DM. (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Lokasi penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2024 di Perumahan kompleks benteng hilir.

METODE

Metode Kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan demonstrasi mengolah makanan bakso keriting, Alat bantu saat edukasi yaitu leaflet tentang DM.

Bahan Bahannya yaitu:

- ✓ 250 gram ayam Filet tanpa kulit potong dadu
- ✓ 250 gram udang kupas
- ✓ 2 batang wortel di parut kasar
- ✓ 2 batang daun bawang diiris tipis
- ✓ 1 tungkol brokoli di rajang kasar
- ✓ Penyedap rasa secukupnya
- ✓ 1 sam minyak zaitun
- ✓ 1 butir telur
- ✓ 2 agar -agar plan

- ✓ Air es secukupnya
- ✓ Cabe tole
- ✓ 1 sdm bawang putih bubuk

Cara Pembuatannya:

- ✓ Goreng bawang putih sampai kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan
- ✓ Masukkan ayam, udang, telur, bawang yang sudah di goreng, tepung aci, garam, merica, minyak zaitun, ke dalam coper giling sampai halus dan merata, tambahkan air es secukupnya, sampai seperti adonan kue.
- ✓ sambil menunggu halus siapkan air di panci, masak air sampai mendidih, untuk merebus bakso.
- ✓ setelah halus, taruh adonan di wadah kemudian masukan parutan wortel, brokoli, dan dau bawang kemudian Cek rasa.
- ✓ Bulat-bulatkan adonan bakso dengan menggunakan dua buah sendok yang di bolak-balik
- ✓ Lalu cemplungkan ke air rebusan, sudah matang tandanya akan mengapung
- ✓ Angkat yang sudah matang, bisa disimpan untuk stok, bisa buat campuran makanan dan digoreng untuk camilan.umm yammyy .



Gambar1. Bakso Keriting (cookpad.com)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi adalah terdatanya masyarakat dengan memiliki resiko penyakit DM karena faktor keturunan dalam keluarga. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan peserta di pekarangan rumah yang ada di komplek perumahan benteng hilir, berikut kegiatan pelaksanaan pengolahan bakso keriting pada keluarga penderita DM:



Gambar 2. Leaflet Bakso Keriting



Gambar 3. Pengolahan Bakso Keriting



Gambar 4. Foto Bersama

Makanan yang mengandung karbohidrat dan gula penting untuk diperhatikan bagi penderita pradiabetes. Bakso umumnya menggunakan karbohidrat yang berasal dari tepung sebagai bahan pembuatnya. Namun, jika dikonsumsi dengan porsi yang wajar dan seimbang dengan pola makan yang sehat, bakso masih dapat dimasukkan ke dalam menu makanan penderita pradiabetes.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa riwayat keluarga menjadi resiko yang tinggi terjadinya penyakit DM. Berdasarkan hasil penyuluhan pada masyarakat yang telah dilakukan, tim pengabdian akan melakukan tindak lanjut dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penyakit DM dan perawatannya agar orang yang beresiko tinggi menderita DM senantiasa dapat mempertahankan hidup sehat agar tidak terkena penyakit DM. Harapan selanjutnya agar hendaknya menjaga pola makan untuk menghindari karbohidrat dan lebih aktif dalam penemuan dini terhadap orang yang memiliki resiko tinggi terkena DM agar dapat menentukan pencegahan yang tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim sosialisasi pada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Haji Sumatera Utara yang telah membantu dan memfasilitasi kami dalam pelaksanaan penyuluhan tersebut. Terima kasih juga tim pengabdian masyarakat ucapkan kepada mitra pengabdian masyarakat yang sudah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat.

REFERENSI

- Afridah, W., & Firdausi, N. J. (2018). Waspada Diabetes Melitus: Analisis Perilaku Berisiko pada Peningkatan Kasus Diabetes Melitus di Indonesia. *Prosiding Seminar Profesi Kesehatan Masyarakat*, 132–137.
- Kementrian Kesehatan RI, 2019. *Buku Pintar Kader Posbindu*, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kurniawati, T., Huriyah, T., & Primanda, Y. (2019). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap self management pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(Ii), 588–594.
- Mirza M, Cahyady E, D. M. (2021). Gambaran Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe-II pada Pasien Poliklinik Penyakit Dalam di Rumah Sakit Meraxa Kota Banda Aceh Tahun 2018. *Kandidat: Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan*, 2(2), 35–41. Retrieved from <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat/article/view/794>
- Nguru, N. (2023). *Faktor Risiko Timbulnya Diabetes Melitus Tipe II Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Kota Kupang* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Qifti, F., Malini, H., & Yetti, H. (2020). Karakteristik Remaja SMA dengan Faktor Risiko Diabetes Melitus di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 560-563.

- Rahmawati, F., Natosba, J., & Jaji, J. (2016). Skrining Diabetes Mellitus Gestasional dan Faktor Risiko yang Mempengaruhinya. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 33–43.
- Sari, N., & Purnama, A. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Window Of Health Jurnal Kesehatan*, 2(4), 368–381.
- Watta, R., Masi, G., & Katuuk, M. E. (2020). Screening Faktor Resiko Diabetes Melitus Pada Individu Dengan Riwayat Keluarga Diabetes Melitus Di Rsud Jailolo. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28410>
- Wigunantingsih, A. (2022). Screening Faktor Risiko Diabetes Millitus (DM) Di Masa. *Jurnal Abdimas PHB*, 5(2), 235–241.