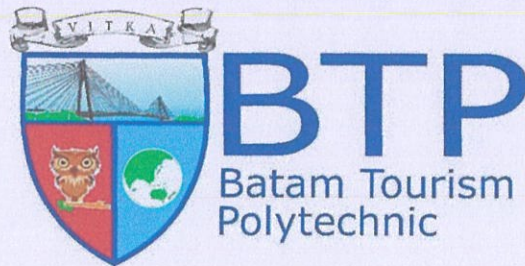


**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**JUDUL
PEMBINAAN GULA PADA KESEHATAN
DI PANTAI BALE-BALE**

Dosen Pembimbing:

**MIRATIA AFRIANI
KARIUM JACKSON M NAINGGOLAN**

Mahasiswa:

**NUR MUHAR RAHMAT B.A.H
REAGAN FERDINAND
WILLIANA ARIANI
MUTIARA JESHIKA S
MARYATI**

**PROGRAM STUDI MANAJEMAN KULINER
POLITEKNIK PARIWISATA BATAM
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jenis Pengabdian : Pembinaan
Judul pengabdian : Pembinaan Gula Pada Kesehatan Di Pantai Bale-Bale

Ketua Kegiatan

a. Nama Lengkap : Miratia Afriani, SST., M.H
b. NIDN : 1018129201
c. Program Study : Manajemen Kuliner
d. No Hp : 0813-7215-9421
e. Alamat surel (*e-mail*) : miratia@btp.ac.id

Anggota 1

a. Nama Lengkap : Karium Jackson M Nainggolan, S.Tr.Par
b. NIP : 1705131
c. Program Study : Manajemen Kuliner
d. No Hp : 0812-7637-1740
e. Alamat surel (*e-mail*) : karium@btp.ac.id

Anggota 2

a. Nama Lengkap : Nur Muhar Rahmat Bahnul A.Halik
b. NIM : 2020030010
c. Program Studi : Manajemen Kuliner
d. Nomor HP : 0895600358955
e. Alamat surel (*e-mail*) : nurmuhar20@gmail.com

Anggota 3

a. Nama Lengkap : Reagan Ferdinand
b. NIM : 2020030025
c. Program Studi : Manajemen Kuliner
d. Nomor HP : 082169363720
e. Alamat surel (*e-mail*) : raegenferdinang@gmail.com

Anggota 4

a. Nama Lengkap : Williana Ariani
b. NIM : 2020030035
c. Program Studi : Manajemen Kuliner
d. Nomor HP : 085161275939
e. Alamat surel (*e-mail*) :

Anggota 5

a. Nama Lengkap : Mutiara Jeshieka S.
b. NIM : 2020030054
c. Program Studi : Manajemen Kuliner
d. Nomor HP : 081398948774
e. Alamat surel (*e-mail*) :

Anggota 6

a. Nama Lengkap : Maryati
b. NIM : 2020030092
c. Program Studi : Manajemen Kuliner
d. Nomor HP : 081295357549
e. Alamat surel (*e-mail*) : maryati27maryati@gmail.com

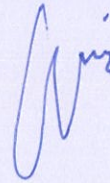
Batam, 18 September 2023

Mengetahui
Ketua Program Studi



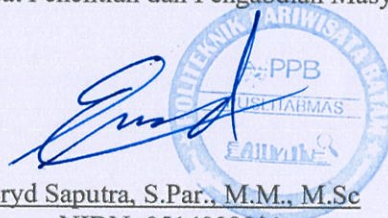
Rosie Oktavia Puspita Rini, MM.Par
NIDN: 1007109204

Ketua Kegiatan Pengabdian



Miratia Afriani, SST., M.H
NIDN: 1018129201

Menyetujui
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Eryd Saputra, S.Par., M.M., M.Sc
NIDN: 0514028801

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	i
DAFTAR GAMBAR	iv
RINGKASAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat	2
D. Dampak Positif.....	2
BAB II GAMBARAN UMUM.....	3
A. Kondisi Geografis Pantai Bale-Bale Nongsa.....	3
B. Kehidupan Sosial Ekonomi masyarakat pesisir pantai Bale-bale Mata pencaharian	3
C. Pekerjaan.....	4
D. Pendapatan	5
E. Hubungan Sosial	5
F. Pendidikan.....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	7
BAB IV PEMBAHASAN.....	8
A. Dampak Gula pada Kesehatan.....	8
8. Penuaan Dini	10
B. Cara Menghindari Mengonsumsi Gula Berlebihan.....	11
BAB V HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN	12
A. Hasil	12
B. Potensi Keberlanjutan	12
BAB VI PENUTUP	13
A. Kesimpulan	13
B. Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	14

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Foto saat pembinaan.....	15
Gambar 2 Foto saat pembinaan II.....	15
Gambar 3 Foto Absensi Masyarakat.....	16
Gambar 4 Foto Absensi Mahasiswa	16

RINGKASAN

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Dengan kegiatan ini mengajarkan kita untuk saling peduli, mewujudkan rasa cinta kasih, dan saling menolong bagi mereka yang membutuhkan uluran tangan.

Pulau Batam terkenal dengan destinasi wisata bahari. Salah satunya Pantai Bale-Bale yang terletak di Jalan Hang Lekiu KM 4, Kawasan Kampung Tua Bakau, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Kegiatan program ini dilaksanakan oleh mata kuliah “Ilmu Gizi”. Program dalam teknologi pangan ini yang telah dilaksanakan antara lain adalah Pengolahan Makanan secara formal maupun informal ke warga setempat.

Pada kesempatan kali ini, penulis beserta tim berkesempatan untuk mengabdikan kepada masyarakat Pantai Bale-Bale dengan mengangkat materi tentang “Pembinaan Gula Pada Kesehatan Dipantai Bale-Bale” yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat bahwasanya penggunaan gula secara berlebihan di kehidupan sehari-hari sangat buruk untuk Kesehatan, maka dari itu penggunaan gula khususnya pada masakan dan minuman harus dikontrol dengan baik mengingat sifat gula yang bersifat *addict*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Provinsi Kepulauan Riau merupakan salah satu provinsi yang terbentuk dalam suasana otonomi daerah. Pembentukan Provinsi Kepulauan Riau merupakan kehendak dari masyarakat yang menginginkan terselenggaranya pemerintah yang efektif dan efisien. Perjuangan yang melelahkan dari para tokoh-tokoh yang memprakarsai pembentukan Provinsi Kepulauan Riau akhirnya membuahkan hasil dengan disahkannya Undang-undang Nomor 25 Tahun 2002 tentang Pembentukan Provinsi Kepulauan Riau pada tanggal 24 September 2002 (Gunawan, 2007: 19). Salah satu kota di Kepulauan Riau adalah Batam.

Batam merupakan sebuah kota industri namun seiring berjalannya waktu Batam berubah menjadi kota pariwisata. Di Batam dan sekitar Batam banyak terdapat pantai, oleh sebab itu banyak wisatawan yang mulai berkunjung ke kota Batam, salah satunya adalah pantai Bale-bale yang terdapat di Nongsa Batam.

Nongsa adalah sebuah kecamatan di Kota Batam, Kepulauan Riau, Indonesia. Kecamatan ini terkenal dengan wisata pantainya. Beberapa pantai wisata yang terkenal antara lain Pantai Nongsa, Pantai Maimun, Pantai Tanjung Bemban, Pantai Sekilak dan Pantai Bale-bale. Kecamatan Nongsa juga memiliki sejumlah resort dan padang golf berstandar internasional yang menjadi tujuan wisatawan domestik dan manca negara.

Pantai Bale-bale merupakan pantai baru dibuka pada tahun 2016 lalu di daerah Nongsa Batam, pantai ini sangat bagus dan menawan untuk orang yang ingin refreking, dipantai ini juga sudah terdapat gazebo dan perlengkapan lain untuk orang yang ingin berkunjung. Keunikan dari pantai ini yaitu terdapat panggung atau pentas serta penari yang akan menyambut pengunjung dengan memberi tari persembahan serta tari kreasi melayu lainnya. Sebagian penari merupakan masyarakat yang bekerja di pantai Bale-bale tersebut.

Sayangnya karena Nongsa termasuk wilayah pesisir sehingga kurangnya sarana, prasarana, dan fasilitas baik dari segi Kesehatan ataupun Pendidikan. Oleh karena itu, diperlunya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa untuk menunjukkan rasa empati.

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Hal ini perlunya dilakukan oleh mahasiswa untuk menunjukkan rasa kepedulian terhadap masyarakat setempat terutama pada wilayah tertinggal, terpencil, dan perbatasan (galciltas) serta kepulauan dan daerah miskin. Dikarenakan terbatasnya fasilitas, sarana ataupun prasarana yang memadai sehingga masyarakat tidak memiliki akses yang luas dari segi Pendidikan. Oleh karena itu, butuhkan jiwa pengabdian tinggi untuk melakukan pengabdian pada masyarakat.

B. Tujuan

- 1) Membentuk/Mengembangkan sekelompok masyarakat mandiri secara ekonomi dan sosial
- 2) Membantu menciptakan ketentraman dan kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat
- 3) Meningkatkan wawasan masyarakat

C. Manfaat

- 1) Memberikan dampak positif pada masyarakat
- 2) Memperbanyak relasi
- 3) Membangun hubungan antar masyarakat
- 4) Meningkatkan *soft skill* dalam berkomunikasi
- 5) Menumbuhkan jiwa pengabdian tinggi

D. Dampak Positif

- 1) Adanya pengetahuan luas tentang masyarakat di lingkungan terpencil.
- 2) Dapat memberi wawasan luar ke masyarakat di daerah terpencil.
- 3) Meningkatkan komunikasi pada diri

BAB II

GAMBARAN UMUM

MASYARAKAT DI PANTAI BALE-BALE

A. Kondisi Geografis Pantai Bale-Bale Nongsa

Pantai Bale Bale terletak di Kampung Tua Bakau Serip Nongsa mempunyai pantai berpasir berwarna putih kekuning-kuningan. Terdapat beberapa pilihan permainan air seperti banana boat, kano dan surfing boat. Di kanan kiri pantai terdapat pondok-pondok santai beratap jerami yang dapat wisatawan nikmati. Juga ada pondok santai yang dibangun di antara pohon bakau sekitar pinggir pantai. Saat memasuki kawasan pantai di kanan dan kiri jalan terdapat warung tradisional yang menawarkan baju khas pantai dan pernik-pernik berupa kerajinan tangan. Tempat ini sesuai untuk refreshing.



B. Kehidupan Sosial Ekonomi masyarakat pesisir pantai Bale-bale Mata pencaharian

Masyarakat pesisir pantai Bale-bale bermata mayoritas berpencaharian nelayan, ada juga yang berdinias di pemerintahan, bekerja di perusahaan swasta, namun dikarenakan letak geografis masyarakat di pesisir pantai dan dekat dengan laut, masyarakat cenderung memanfaatkan laut sebagai tempat untuk mencari nafkah oleh sebab itu sebagian besar masyarakat bergantung dengan alam, dan sebagian masyarakat sudah

bermata pencaharian di segala bidang, contohnya di pemerintahan dan swasta. Pantai Bale-bale dijadikan sebagai salah satu obyek wisata di Batam, maka ada perubahan terhadap mata pencaharian masyarakatnya ada juga perubahan masyarakat, sebagian masyarakat terutama kaum perempuan yang sudah menikah sebelumnya hanya ibu rumah tangga, kini mereka memiliki pekerjaan dengan memanfaatkan lokasi wisata pantai ini, untuk modal jualan mereka dibantu oleh pemerintah daerah dengan di sewakannya stan untuk menjual sovenir dan bermacam barang lainnya, sebagian masyarakat dari segi mata pencarian yang sebelumnya pantai Bale-bale hanya bermata pencaharian sebagai nelayan, bekerja sebagai kedi, dan pekerjaan lainnya, namun setelah adanya pantai Bale-bale mata pencaharian masyarakat ikut berubah, mereka tidak hanya bergantung dengan alam, namun ada yang berpartisipasi dalam membangun pantai Bale-bale dan bekerja di pantai Bale-bale.

C. Pekerjaan

Sebelum adanya pantai Bale-bale sebagian masyarakat setempat sebelumnya bekerja sebagai Kedi lapangan golf Palm Spring dan Trinbay. Dan sebagian masyarakat yang bekerja bergantung dengan alam, dikarenakan keadaan geografis yang tinggal dipesisir pantai Bale-bale dengan keadaan alam yang mendukung dan dekat dengan laut, oleh karena itu masyarakat yang tidak bersekolah sebagian besar mereka bekerja sebagai nelayan. Namun dikarenakan masyarakat pesisir pantai Bale-bale sudah ramai penduduk dan bermacam-macam profesi, sebagian masyarakat juga sudah hidup modern karena sebagian masyarakat sudah mencapai pendidikan tinggi. masyarakat yang tinggal di pesisir pantai Bale-bale bekerja seperti masyarakat lainnya dengan bermacam-macam profesi dan bermacam jenis pekerjaan, dari bekerja di pemerintahan, swasta, bahkan bekerja bergantung dengan alam. Namun setelah pantai Bale-bale menjadi tempat wisata pada tahun 2016, pekerjaan masyarakat juga ikut berubah, dikarenakan faktor-faktor yang mendukung masyarakat dalam mendapatkan pekerjaan. Sebagian masyarakat juga bekerja membuat kerajinan tangan

yang bahkan dijual di pesisir pantai Bale-bale, bekerja sebagai pedagang sovenir, bekerja sebagai penari dan bermacam pekerjaan lainnya.

D. Pendapatan

Pendapatan masyarakat dipantai Bale-bale tergantung banyak dan tidaknya masyarakat yang berkunjung baik itu masyarakat domestik ataupun mancanegara, setelah adanya pantai Bale-bale menjadi tempat wisata di Batam, ekonomi masyarakat yang sebelumnya hanya pengangguran dapat dibantu, dan pantai Balebale ini dapat menambah pendapatan bagi masyarakat pantai Bale-bale untuk berdagang, namun hasil pendapatan yang didapatkan tergantung banyak dan sedikitnya pengunjung.

E. Hubungan Sosial

Masyarakat pesisir pantai Bale-bale berhubungan baik dikarenakan masyarakat di pesisir pantai Bale-bale saling berbaur, masyarakat di pesisir pantai Bale-bale juga mempunyai ikatan persaudaraan dan sembilan puluh persen merupakan satu suku yang sama, yaitu suku Bugis Selayar. Masyarakat pesisir pantai Bale-bale dari cara bersopan santun hingga cara berbahasa sudah baik, dikarenakan masyarakat pesisir pantai Bale-bale lumayan ramah terhadap pengunjung, serta sesama masyarakat lainnya. Dilihat dari segi pakaian masyarakat juga layaknya seperti masyarakat lain, mereka berpakaian seadanya dan seperti biasanya menggunakan pakaian yang sopan dan tertutup.

F. Pendidikan

Masyarakat pesisir yang ada di pantai Bale-bale sangat ramai, tentulah masyarakat pantai Bale-bale sangat membutuhkan penunjang untuk kebutuhan sehari-hari, penunjang kebutuhan yang dimaksud bukan hanya sandang dan pangan saja melainkan juga pendidikan yang sangat penting sebagai kebutuhan hidup yang lebih baik lagi. Berbicara tentang pendidikan, dari tahun 2016 masyarakat pesisir pantai Bale-bale sudah mengeyam pendidikan hingga sekarang. pendidikan masyarakat di pesisir pantai Bale-bale tergantung bagaimana pendapatan masyarakat di pesisir pantai Bale-bale. Semangat anak-anak kurang dalam berpendidikan, dikarenakan

kurangnya biaya yang mencukupi untuk sampai kejenjang yang lebih tinggi. Namun sebaliknya sebagian anak-anak pesisir pantai Bale-bale sudah ada yang mengenyam sampai keperguruan tinggi, tapi sebagian besar hanya tamatan SMP dan SMA.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat oleh Mahasiswa Batam Tourism Polytechnic prodi *Culinary Management* kelompok 5 melakukan sosialisasi yang mengusung tema "Gula pada Kesehatan". Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 18 September 2023. di Nongsa, Batam, Kepulauan Riau yang berlokasi di Desa Sambau, kecamatan Nongsa, Kota Batam, Kepulauan Riau 29465, Indonesia. Kegiatan sosialisasi tersebut dihadiri oleh masyarakat sekitar terutama ibu-ibu. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berkisar 20 orang, sehingga perlu dilakukan pembagian sesi penyampaian materi oleh kelompok lain.

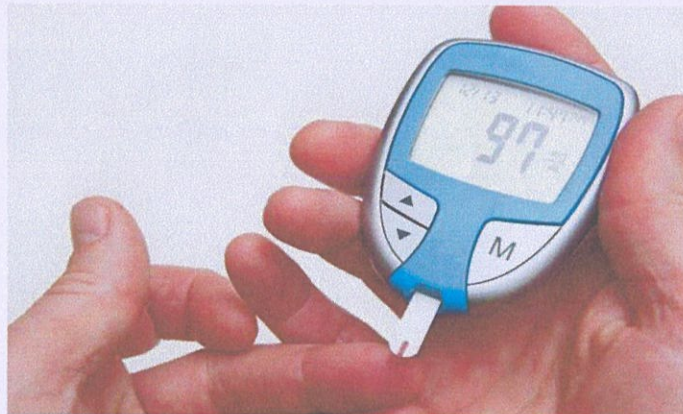
Kegiatan sosialisasi terkait pengolahan bahan pangan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada para ibu-ibu untuk dapat mengolah bahan pangan dengan baik. Hal ini dikarenakan penyimpanan yang tepat dapat menjaga kandungan gizi yang terkandung dalam bahan pangan tersebut sehingga nutrisi yang masuk ke dalam tubuh masih dapat dirasakan manfaatnya. Proses penyampaian informasi ini dilakukan dengan 2 tahap, tahap pertama yaitu menjelaskan terlebih dahulu beberapa karakteristik bahan pangan yang penting untuk diketahui.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh Mahasiswa Batam Tourism Polytechnic Kelompok 5 dengan tema Gula pada Kesehatan telah disetujui oleh Ibu Rosie Oktavia Puspita Rini selaku Kepala Program Studi Manajemen Kuliner. Kelompok ini beranggotakan 2 dosen pendamping, Ibu Miratia Afriani dan bapak Karium Jackson Nainggolan dan 5 orang mahasiswa yaitu Nur Muhar Rahmat, Reagan Ferdinand, Williana Ariani, Mutiara Jeshieka, dan Maryati.

BAB IV PEMBAHASAN

A. Dampak Gula pada Kesehatan

Gula yang ada pada makanan maupun minuman manis bisa berdampak buruk pada kesehatan, apalagi jika dikonsumsi berlebihan. Gula memang tak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Zat yang memberikan rasa manis pada makanan atau minuman itu seakan punya tempat tersendiri di hati kebanyakan orang. Para ahli percaya bahwa konsumsi gula adalah penyebab utama obesitas dan banyak penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2. Lebih spesifik, berikut adalah berbagai bahaya gula bagi kesehatan, khususnya jika dikonsumsi secara berlebihan



1. Merusak Gigi

Mengonsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan karies gigi, sehingga membuat mulut cenderung mengeluarkan bau yang tidak sedap. Jika kondisi ini dibiarkan begitu saja, maka akan menyebabkan pembusukan gigi.

2. Menambah Berat Badan

Obesitas mengalami peningkatan di seluruh dunia, terutama dari minuman dengan tambahan gula. Minuman seperti soda, jus, dan teh manis mengandung fruktosa, sejenis gula sederhana. Mengonsumsi fruktosa dapat meningkatkan rasa lapar dan membuat "*ngidam*" makanan manis.

3. Mengganggu Sistem Kardiovaskular

Bahaya gula yang dikonsumsi berlebihan lainnya adalah mengganggu organ jantung. Banyak bukti menunjukkan bahwa diet tinggi gula dapat menyebabkan obesitas, tekanan darah tinggi, dan peradangan. Ini semua adalah faktor risiko penyakit jantung. ternyata gula yang manis ini merupakan penyumbang lainnya terhadap munculnya gangguan dan juga gejala tekanan darah tinggi alias hipertensi yang menyerang tubuh

4. Meningkatkan Risiko Diabetes

Semakin banyak gula yang dikonsumsi, semakin meningkat pula berat badan Anda. Seperti diketahui, obesitas atau berat badan berlebih adalah asal mula dari berbagai masalah kesehatan, salah satunya diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan dampak dari bahaya gula. Terlebih lagi, konsumsi gula tinggi yang berkepanjangan mendorong resistensi terhadap insulin, hormon yang diproduksi oleh pankreas yang mengatur kadar gula darah. Resistensi insulin menyebabkan efek gula darah tinggi dan sangat meningkatkan risiko diabetes.

5. Meningkatkan Risiko Kanker

Ada banyak penelitian, bahaya gula yang dikonsumsi berlebihan terbukti dapat meningkatkan risiko terkena kanker tertentu. Pertama, asupan yang kaya akan makanan dan minuman manis dapat menyebabkan obesitas, yang secara signifikan meningkatkan risiko kanker.

6. Merusak Fungsi Otak

Mengonsumsi gula berarti memberi otak Anda pasokan zat kimia yang disebut dopamin. Zat ini bisa memberikan sensasi “bahagia” pada tubuh. Namun, ketika efek tersebut menghilang, tubuh akan “kelaparan” untuk terus meminta pasokan dopamin dalam jumlah yang sama atau lebih banyak.

7. Mengganggu Mood

Makanan atau minuman manis dapat memberi Anda pasokan energi dengan meningkatkan kadar gula darah. Akan tetapi, efek tersebut hanya berlangsung sebentar. Setelahnya, bahaya gula akan mengintai Anda berupa rasa kelelahan, cemas, dan gelisah. Bahkan, penelitian telah mengaitkan konsumsi gula secara berlebihan dengan peningkatan risiko depresi pada orang dewasa.

8. Penuaan Dini

Gula menempel pada protein dalam aliran darah dan menciptakan molekul berbahaya yang disebut "AGE's". Molekul-molekul itu telah terbukti dapat merusak kolagen dan elastin di kulit.

9. Mempercepat Penurunan Kognitif

Diet tinggi gula menyebabkan gangguan memori serta meningkatkan risiko seseorang mengalami demensia.

10. Mengundang Jerawat

Bahaya gula yang tak bisa disepelekan adalah timbulnya jerawat! Pasalnya, makanan manis dapat menjulangkan kadar gula dan insulin dalam darah. Akibatnya, terjadi peningkatan sekresi androgen, serta produksi minyak dan peradangan. Semua ini memainkan peran dalam pengembangan jerawat.

11. Menyebabkan Gagal Ginjal

Ginjal memainkan peran penting dalam menyaring gula darah di dalam tubuh. Begitu gula darah mencapai kadar yang tinggi (akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan manis), ginjal akan membiarkan gula tersebut masuk ke urine. Jika keadaan ini terus berlanjut, gagal ginjal tak bisa dihindari lagi.

Kementerian Kesehatan RI menganjurkan agar setiap orang membatasi konsumsi gula sebanyak 50 gram per hari atau setara dengan 5–9 sendok teh. Sementara itu, menurut American Heart Association (AHA), batas maksimal konsumsi gula adalah 24 miligram per hari atau setara 6 sendok teh.

B. Cara Menghindari Mengonsumsi Gula Berlebihan

Seperti sudah dibahas sebelumnya, konsumsi gula harian yang disarankan untuk dikonsumsi secara normal adalah maksimal 50 gram. Gula ini sudah termasuk seluruh gula yang masuk ke dalam tubuh, mulai dari minuman, hingga gula yang masuk sebagai bumbu di dalam sebuah makanan. Tentu saja untuk mengatasi asupan gula berlebih kita bisa menyiasati dengan hal berikut, seperti :

1. Bisa mengganti gula putih atau gula pasir dengan gula merah, karena gula merah memiliki kalori yang lebih rendah dibandingkan gula pasir. Atau bisa juga menggunakan gula batu.
2. Selalu buat minuman anda sendiri, dengan takaran gula yang anda sesuaikan.
3. Apabila ingin membeli minuman kemasan, ada baiknya dan baca terlebih dahulu informasi nilai gizi, mengenai kandungan gula di dalam minuman tersebut. Ada baiknya anda membeli minuman kemasan yang *low sugar* atau *less sugar* untuk mencegah kelebihan asupan gula di dalam tubuh anda.
4. Selalu rajin melakukan olahraga yang membakar kalori super banyak dan gerak tubuh untuk membakar kalori yang berasal dari gula, agar kandungan gula terbakar, dan tidak menumpuk di dalam tubuh menjadi lemak.

BAB V

HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN

A. Hasil

Hasil dari yang dicapai, meliputi :

1. Melakukan pembinaan pada masyarakat Pantai Bale-Bale
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan
3. Kesadaran lingkungan masyarakat meningkat
4. Membangun jiwa mahasiswa untuk dapat mengabdikan kepada masyarakat

B. Potensi Keberlanjutan

Setelah keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan pembinaan selesai dilaksanakan, meliputi :

1. Melakukan pemeriksaan gula pada darah
2. Mendata asupan gula dalam kehidupan sehari-hari
3. Penimbangan berat badan masyarakat Pantai Bale-Bale

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai gula berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terkait penggunaan gula yang tepat, aman, dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan edukasi, demonstrasi produk, serta penyuluhan mengenai batas konsumsi gula, masyarakat menjadi lebih memahami dampak konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan, termasuk risiko diabetes, obesitas, dan penyakit metabolik lainnya.

Selain itu, program ini juga memberikan alternatif pemanfaatan gula yang lebih bijak, seperti penggunaan pemanis alami, teknik pengolahan makanan rendah gula, serta pengembangan produk pangan rumahan yang tetap menarik tetapi lebih sehat. Respon masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi dan adanya perubahan perilaku awal dalam memilih serta mengolah bahan pangan manis.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan pengolahan pangan masyarakat. Diharapkan keberlanjutan program serupa dapat diperluas guna membentuk pola konsumsi gula yang lebih bertanggung jawab dan mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat.

B. Saran

Saran untuk kegiatan pengabdian ini :

1. Untuk mendapatkan waktu yang lebih banyak untuk memaparkan materi
2. Mendapatkan tempat yang luas untuk mahasiswa dan masyarakat
3. Melakukan interaksi yang dapat menjalin hubungan yang lebih harmonis kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- 12 *Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan bagi Kesehatan.* (2022).
<https://halosehat.com/gaya-hidup/kebiasaan-buruk/bahaya-konsumsi-gula-berlebihan#site-header>
- Gunawan N. (2021). *4 Cara Mudah Mengurangi Konsumsi Gula Anda Sehari.*
<https://www.lemonilo.com/blog/4-cara-mudah-mengurangi-konsumsi-gula-anda-sehari-hari>