

Sosialisasi Pemanfaatan Kayu Manis Sebagai Bahan Pangan Dalam Mendukung Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Pada Masyarakat

*Ineke Noviana, Leni Landudjama, Ayu Wahyuni Lestari, Yosephina E.S Gunawan, Umbu Putal Abselian

Poltekkes Kemenkes Kupang

Corresponding Author

E-mail: novianaineke77@gmail.com

Received:
10 September 2026.

Revised:
15 September 2026.

Accepted:
29 September 2026.

Published:
30 September 2026

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memerlukan upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat dan pemanfaatan bahan pangan yang berpotensi mendukung kesehatan metabolik. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi diabetes pada penduduk usia >15 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebesar 2,1% di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan literasi kesehatan, pencegahan faktor risiko, serta penerapan pendekatan promotif yang mudah dipahami dan diterapkan masyarakat. Permasalahan yang menjadi dasar kegiatan ini adalah kesenjangan antara ketersediaan kayu manis sebagai bahan pangan dengan pengetahuan masyarakat mengenai potensi manfaatnya bagi kesehatan metabolik dan cara pemanfaatannya secara tepat. Kayu manis (*Cinnamomum spp.*) merupakan rempah yang umum digunakan dan mengandung senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung metabolisme glukosa dan sensitivitas insulin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat dan pemanfaatan kayu manis sebagai bagian dari pola makan sehat dalam mendukung pencegahan diabetes melitus. Kegiatan dilaksanakan di Desa Mbatakapidu dengan melibatkan 15 orang masyarakat. Metode yang digunakan adalah *extension* melalui edukasi interaktif mengenai diabetes melitus, faktor risiko, pencegahan, potensi manfaat kayu manis, serta cara pemanfaatannya dalam makanan sehari-hari. Edukasi didukung leaflet bergambar dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta telah mengenal kayu manis sebagai rempah, tetapi 10 peserta (66,7%) belum terbiasa menggunakannya dalam pengolahan makanan dan seluruh peserta belum mengetahui potensi manfaat kayu manis terhadap kesehatan metabolik. Peserta menunjukkan antusiasme selama edukasi dan diskusi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan rempah lokal dapat menjadi pendekatan promotif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Kayu manis dapat diperkenalkan sebagai bahan pangan pendukung pola makan sehat, bukan sebagai pengganti pengobatan medis, dan perlu diintegrasikan dengan pola makan seimbang, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pembatasan konsumsi gula, serta pemeriksaan kadar glukosa secara berkala.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Edukasi Kesehatan, Kayu Manis

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan Kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Penyakit ini ditandai dengan kondisi hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin atau juga keduanya. Peningkatan jumlah penderita diabetes melitus tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu tetapi juga menimbulkan beban ekonomi yang besar bagi system kesehatan terkhusus di negara berkembang

seperti Indonesia (Aisiah Munawaroh, 2023). Diabetes melitus masih menjadi penyakit tidak menular yang perlu mendapat perhatian di masyarakat.

Upaya pencegahan diabetes melitus perlu dilakukan secara komprehensif tidak hanya melalui pendekatan farmakologi akan tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis dan juga pencegahan dengan menggunakan herbal seperti pemanfaatan bahan alami bahan dapur yang mudah dijangkau masyarakat. Selain pola makan sehat, perhatian terhadap bahan pangan yang berpotensi memberikan manfaat metabolic yaitu kayu manis (*Cinnamomum spp*) sebagai rempah dan bahan pangan yang digunakan sehari-hari dalam memasak. Kayu manis telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti *cinnamaldehyden*, *flavonoid* dan *polifenol* yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas insulin serta membantu mengontrol kadar glukosa darah (Saeful Amin, 2025). Kayu manis memiliki potensi untuk diperkenalkan kepada masyarakat sebagai rempah yang dapat menjadi bagian dari pola makan sehat, bukan sebagai obat utama diabetes. Penggunaan kayu manis sebagai bumbu makanan juga memiliki keunggulan praktis karena tidak membutuhkan metode pengolahan yang kompleks dan dapat dimasukkan ke dalam kebiasaan makan sehari-hari. Dalam konteks masyarakat dengan keterbatasan akses terhadap produk kesehatan yang mahal, pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar dapat menjadi pendekatan edukasi yang lebih realistis dan mudah diterapkan. Kayu manis yang berkaitan dengan peningkatan sensitivitas insulin pengaruh terhadap transportasi glukosa ke dalam sel, serta modulasi proses metabolisme glukosa masih terus diteliti dan efeknya dapat berbeda berdasarkan jenis kayu manis, bentuk sediaan, dosis, lama penggunaan, serta karakteristik individu (Zhou et al., 2022).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa mengonsumsi kayu manis dapat memberikan efek positif terhadap penurunan kadar gula darah. Studi eksperimental menemukan bahwa pemberian kayu manis secara rutin mampu menurunkan kadar glukosa darah secara signifikan pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Nora Hayani, 2025). Selain itu uji klinis terkontrol juga menunjukkan bahwa ekstrak kayu manis berpotensi sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan diabetes dikarenakan mengandung senyawa aktifnya yang berperan dalam metabolisme glukosa (Agustia et al., 2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar glukosa plasma puasa relatif lebih stabil pada kelompok kayu manis dibandingkan kelompok plasebo. Kayu manis juga memberikan perbaikan pada beberapa parameter toleransi glukosa. Peneliti menyatakan bahwa penelitian dengan jumlah peserta lebih besar dan waktu lebih panjang masih diperlukan untuk mengetahui apakah kayu manis dapat benar-benar mengurangi progresi dari prediabetes menjadi diabetes tipe 2 (Romeo et al., 2020). Penelitian yang lebih baru oleh Zelicha et al menyimpulkan Kayu manis, suplemen yang mudah didapat dan berbiaya rendah, dapat berkontribusi pada pengendalian glukosa yang lebih baik bila ditambahkan ke dalam diet pada orang yang mengalami prediabetes terkait obesitas (Zelicha et al., 2024). Kayu manis dapat meningkatkan status kesehatan pasien sebagai pengobatan tambahan. Akan tetapi penggunaan kayu manis tetap perlu dilakukan secara rasional (Gu et al., 2021).

Urgensi edukasi dalam pengabdian masyarakat ini semakin kuat berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 bahwa prevalensi diabetes pada penduduk usia >15 tahun sebesar 2,1% di Provinsi Nusa Tenggara Timur berdasarkan diagnose dokter ("Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023,"). Kondisi ini menunjukkan pentingnya penguatan literasi Kesehatan, pencegahan factor risiko serta pemanfaatan pendekatan promotive yang mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Permasalahan yang kemudian menjadi dasar kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kesenjangan antara ketersediaan dan pengenalan kayu manis sebagai bahan makanan dengan pengetahuan masyarakat mengenai potensi manfaatnya bagi kesehatan metabolic serta cara pemanfaatannya secara tepat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Mbatakapidu bersama dengan

mahasiswa saat melakukan Praktek Kerja Lapanga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan Extension metod dimana metode ini paling umum digunakan dimana metode ini adalah proses penyebaran informasi untuk mengubah pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di desa Mbatakapidu baik yang terindikasi gula darah tinggi maupun tidak berjumlah 15 orang. Hasil pengkajian secara singkat melalui wawancara bahwa Sebagian masyarakat yang kami jumpai tidak mengetahui gula darahnya serta hanya mengetahui bahwa kayu manis biasa digunakan untuk memasak.

Tahap persiapan dalam kegiatan ini meliputi koordinasi awal dengan desa setempat untuk menentukan jadwal pelaksanaan serta mengatur agar kegiatan berjalan dengan aman dan nyaman. Dalam tahap ini kelompok juga membuat materi edukasi dan leaflet untuk mendukung kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengenalan kemudian dilanjutkan dengan Pendidikan atau pemaparan materi singkat mengenai diabetes melitus, cara pencegahannya serta manfaat kayu manis terhadap penurunan kadar gula termasuk manfaat kayu manis dalam masakan sehari-hari di masyarakat. Edukasi ini diberikan secara interaktif dengan gambar-gambar di leaflet agar mudah dipahami.

HASIL

Meskipun telah akrab digunakan sebagai bumbu dapur, belum banyak orang yang menyadari manfaat kayu manis bagi kesehatan, terutama untuk menjaga metabolisme gula darah dan mencegah risiko diabetes melitus. Dari 15 peserta yang dikunjungi, semua memahami dan mengenal mengenai kayu manis. Namun 10 orang (sekitar 66,7%) yang jarang mengolahnya ke dalam masakan karena belum terbiasa. Selain itu, masyarakat yang dikunjungi belum mengetahui bahwa kayu manis lebih dari sekadar penambah aroma makanan. Bumbu ini juga ternyata menyimpan senyawa bioaktif yang bagus untuk kesehatan metabolisme. Melihat hal tersebut, acara dilanjutkan dengan sesi edukasi interaktif menggunakan metode penyuluhan (*extension*). Agar materi lebih mudah ditangkap, penyampaian dibantu dengan *leaflet* ber-gambar.

Di akhir sesi, para peserta diajak berdiskusi dan saling membahas soal pengalaman mereka memakai kayu manis. Antusiasme peserta cukup tinggi, khususnya saat mengulas khasiat kayu manis. Walaupun begitu, ditegaskan juga bahwa mengonsumsi kayu manis tetap harus dalam batas wajar dan sifatnya hanya pendukung, bukan untuk menggantikan obat medis utama bagi penderita diabetes.



Gambar 1. Sesi edukatif

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kayu manis sebenarnya bukan merupakan bahan yang asing bagi masyarakat Desa. Seluruh peserta mengenal kayu manis, tetapi sebagian besar belum memanfaatkannya dalam pengolahan makanan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengenalan terhadap kayu manis sebagai rempah dan pengetahuan mengenai potensi manfaatnya bagi kesehatan.

Kayu manis merupakan rempah yang umum digunakan dalam masakan dan mengandung berbagai senyawa bioaktif. Kayu manis memiliki potensi dalam mendukung pengendalian metabolisme glukosa (Moridpour et al., 2024). Beberapa kajian menunjukkan bahwa komponen kayu manis memiliki aktivitas biologis yang berkaitan dengan metabolisme glukosa dan resistensi insulin. Senyawa dalam kayu manis diduga dapat memengaruhi jalur yang berhubungan dengan sensitivitas insulin, pengambilan glukosa oleh sel, serta proses metabolisme yang berkaitan dengan resistensi insulin (Mohsin et al., 2023). Kajian literatur menunjukkan bahwa kayu manis berpotensi memberikan pengaruh terhadap beberapa parameter glikemik, meskipun besarnya efek dan hasil penelitian masih bervariasi.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa 10 dari 15 peserta (66,7%) tidak terbiasa menggunakan kayu manis dalam masakan. Hal ini memberikan peluang untuk memperkenalkan pemanfaatan kayu manis melalui pendekatan yang sederhana dan dekat dengan kehidupan sehari-hari. Kayu manis dapat digunakan sebagai rempah dalam berbagai olahan makanan dan minuman sehingga pemanfaatannya tidak harus dalam bentuk produk herbal atau suplemen. Pendekatan berbasis bahan pangan yang telah dikenal masyarakat diharapkan lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi kesehatan, pemanfaatan kayu manis perlu ditempatkan sebagai bagian dari pola makan sehat, bukan sebagai obat untuk diabetes. Potensi tersebut juga didukung oleh penelitian klinis. Moridpour et al. (2024) melalui *systematic review* dan *dose-response meta-analysis* terhadap 24 *randomized controlled trials* menemukan bahwa suplementasi kayu manis secara signifikan berhubungan dengan penurunan glukosa darah puasa, HOMA-IR, dan HbA1c pada pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kayu manis memiliki potensi untuk digunakan sebagai terapi pendamping, bukan sebagai pengganti terapi medis (Mohsin et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi kepada masyarakat perlu menekankan bahwa konsumsi kayu manis tidak dapat menggantikan pola makan sehat, aktivitas fisik, pemeriksaan gula darah, maupun pengobatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Aspek keamanan juga perlu menjadi bagian dari edukasi. Jenis kayu manis memiliki kandungan senyawa yang berbeda, termasuk coumarin, yang pada beberapa jenis kayu manis dapat ditemukan dalam jumlah relatif tinggi. Penggunaan dalam jumlah berlebihan dan dalam jangka panjang perlu dihindari. Dengan demikian, pesan yang diberikan kepada masyarakat bukan sekadar mengenai manfaat kayu manis, tetapi juga mengenai cara penggunaan yang tepat, wajar, dan aman.

Metode *extension* yang digunakan dalam kegiatan ini memberikan ruang bagi proses penyampaian informasi secara langsung kepada masyarakat. Penggunaan leaflet bergambar dan diskusi interaktif membantu menyampaikan informasi mengenai diabetes dan kayu manis dengan bahasa yang lebih sederhana. Pendekatan tersebut juga memungkinkan masyarakat menyampaikan pengalaman dan kebiasaan mereka dalam menggunakan bahan masakan. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong masyarakat untuk mengenali kembali bahan pangan yang tersedia dan dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat telah mengenal kayu manis sebagai rempah, tetapi belum mengetahui potensi manfaatnya terhadap kesehatan metabolik. Edukasi mengenai manfaat dan penggunaan kayu manis menjadi salah satu upaya promotif yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemilihan bahan pangan dan pencegahan diabetes melitus. Namun, perubahan pengetahuan menjadi perubahan perilaku memerlukan edukasi yang berkelanjutan dan perlu didukung oleh penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Mbatakapidu menunjukkan bahwa masyarakat telah mengenal kayu manis sebagai rempah dan bahan masakan, namun pemanfaatannya serta pengetahuan mengenai potensi manfaatnya terhadap kesehatan metabolik masih terbatas. Dari 15 peserta, seluruhnya mengenal kayu manis, tetapi sebanyak 10 orang (66,7%) belum terbiasa menggunakannya dalam pengolahan makanan. Selain itu, seluruh peserta belum mengetahui potensi kayu manis dalam mendukung pengendalian metabolisme glukosa dan upaya pencegahan diabetes melitus. Dari hasil sosialisasi ini masyarakat sepenuhnya memahami mengenai manfaat kayu manis untuk Kesehatan serta masyarakat sudah memahami bahwa kayu manis dapat ditambahkan ke berbagai jenis masakan dikarenakan tidak semua masyarakat menggunakannya. Dijelaskan pula bahwa kayu manis mudah didapatkan serta harganya yang terjangkau.

Pelaksanaan edukasi menggunakan metode *extension* dengan dukungan leaflet bergambar dan diskusi interaktif menjadi pendekatan promotif yang relevan untuk memperkenalkan manfaat dan penggunaan kayu manis sebagai bagian dari pola makan sehat. Kayu manis memiliki berbagai senyawa bioaktif yang secara ilmiah berpotensi mendukung sensitivitas insulin dan metabolisme glukosa, sehingga dapat diperkenalkan sebagai salah satu bahan pangan pendukung dalam upaya pencegahan diabetes melitus. Namun, pemanfaatannya perlu dilakukan secara wajar dan tidak diposisikan sebagai pengganti pengobatan medis. Meskipun demikian, bukti yang ada belum cukup untuk menyatakan bahwa kayu manis secara langsung dapat mencegah seseorang mengalami diabetes melitus. Oleh karena itu, kayu manis lebih tepat diposisikan sebagai bahan pangan pendukung dalam pola makan sehat dan strategi promotif-preventif diabetes, yang harus disertai aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pembatasan konsumsi gula, serta pemeriksaan kadar glukosa secara berkala. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan rempah lokal sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Edukasi mengenai kayu manis perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dengan edukasi mengenai pola makan seimbang, pembatasan konsumsi gula, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai strategi komprehensif dalam pencegahan diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, D. A., Marpaung, S., & Lubis, D. (2025). Effects of cinnamon extract on blood sugar levels of type 2 diabetes mellitus patients: Randomized Controlled Trial (RCT). *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10, 237. <https://doi.org/10.30867/action.v10i2.2261>
- Aisiah Munawaroh, V. A. (2023). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Farmasi Poltekkes Hermina Tentang Pemanfaatan Tanaman Kayu Manis (*Cinnamomum burmanni*) Sebagai Antidiabetes. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1 (3).
- Gu, D. T., Tung, T. H., Jiesisibieke, Z. L., Chien, C. W., & Liu, W. Y. (2021). Safety of Cinnamon: An Umbrella Review of Meta-Analyses and Systematic Reviews of Randomized Clinical Trials. *Front Pharmacol*, 12, 790901. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.790901>
- Mohsin, S. N., Saleem, F., Humayun, A., Tanweer, A., & Muddassir, A. (2023). Prospective Nutraceutical Effects of Cinnamon Derivatives Against Insulin Resistance in Type II Diabetes Mellitus-Evidence From the Literature. *Dose Response*, 21(3), 15593258231200527. <https://doi.org/10.1177/15593258231200527>
- Moridpour, A. H., Kavyani, Z., Khosravi, S., Farmani, E., Daneshvar, M., Musazadeh, V., & Faghfour, A. H. (2024). The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose-response meta-

- analysis of randomized controlled trials. *Phytother Res*, 38(1), 117-130. <https://doi.org/10.1002/ptr.8026>
- Nora Hayani, S. B., Zulkarnaini Zulkarnaini, Azwarni Azwarni, Yuni Ramadhani. (2025). Efektivitas seduhan kayu manis terhadap kadar gula darah pada diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Langsa Barat. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* 6 (1).
- Romeo, G. R., Lee, J., Mulla, C. M., Noh, Y., Holden, C., & Lee, B. C. (2020). Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial. *J Endocr Soc*, 4(11), bvaa094. <https://doi.org/10.1210/jendso/bvaa094>
- Saeful Amin, J. M. G., Widiya Zulvania, Adisti Rahma. (2025). Kajian Struktur Dan Mekanisme Senyawa Aktif Kayu Manis Sebagai Terapi Alternatif Diabetes Melitus: Tinjauan Kimia Medisinal. *Jurnal Sains dan Ilmu Terapan*, 8 (1).
- Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023.
- Zelicha, H., Yang, J., Henning, S. M., Huang, J., Lee, R. P., Thames, G., Livingston, E. H., Heber, D., & Li, Z. (2024). Effect of cinnamon spice on continuously monitored glycemic response in adults with prediabetes: a 4-week randomized controlled crossover trial. *Am J Clin Nutr*, 119(3), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.01.008>
- Zhou, Q., Lei, X., Fu, S., Li, Z., Chen, Y., Long, C., Li, S., & Chen, Q. (2022). Efficacy of cinnamon supplementation on glycolipid metabolism in T2DM diabetes: A meta-analysis and systematic review. *Front Physiol*, 13, 960580. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.960580>