

Periode : Genap  
Tahun : 2023-2024  
Kode Renstra : PKM  
Skema Abdimas : Insidental  
Tema RIP Penelitian : Penyampaian informasi melalui media komunikasi tentang pencegahan diabetes dengan menerapkan pola hidup sehat.

LAPORAN  
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
(INSIDENTAL)

UPAYA PENCEGAHAN DIABETES DENGAN MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT  
DI KEMBANGAN UTARA, KEC. KEMBANGAN, KOTA JAKARTA BARAT,  
DAERAH KHUSUS Jakarta



TIM PENGUSUL

Ketua Tim : apt. Nadiya Nurul Afifah, S.Farm, M.Far.  
Anggota : Prof. Dr. apt. Maksum Radji, M.Biomed  
apt. Reinaldo Pradana, M.Farm  
apt. Melisa Resmiati, M.Farm  
Nadya Setia Effendi  
Sthifany Angrina. L

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2024

**Lembar Pengesahan Laporan Akhir  
Program Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan : UPAYA PENCEGAHAN DIABETES DENGAN MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT
2. Nama Mitra Sasaran : TP PKK Kembangan Utara
3. Ketua Tim
  - a. Nama Lengkap : NADIYA NURUL AFIFAH, S.Farm., M.Farm., Apt.
  - b. NIDN : 0323069402
  - c. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
  - d. Fakultas/ Program Studi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Fikes/Program Studi Farmasi
  - e. Bidang Keahlian :
  - f. Nomor Telepon/ HP : 085697744470
  - g. Email : nadiya.nurul@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 3 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 2 orang
6. Lokasi Kegiatan Mitra
  - Alamat : Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kembangan Utara yang terletak di Jalan Kompas No.12, RT.1/RW.1, Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610
  - Kabupaten/ Kota :
  - Provinsi :
7. Penyelenggara
  - Nama/ Instansi : Prodi Farmasi UEU dan TP-PKK Kembangan Utara Jakarta Barat
  - Lokasi :
  - Kota :
8. Periode/ Waktu Kegiatan : 17 Juni 2024 s/d 21 Juni 2024
9. Luaran yang Dihasilkan : Memberi latihan/ penyuluhan/ penataran/ ceramah (Insidental)
10. Usulan/ Realisasi Anggaran
  - a. Dana Mandiri : 3.460.000
  - b. Sumber Dana Lain (1) : 3.460.000

Jakarta, 5 September 2024

Ketua Peneliti,



(NADIYA NURUL AFIFAH, S.Farm., M.Farm.,  
Apt.)

NIDN/K. 0323069402

Menyetujui,

Mengetahui,

9/5/24, 5:27 PM

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Lembar Pengesahan Laporan Akhir



Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul

(Prof. Dr. APRILITA RINA YANTI EFF,  
M.Biomed, Apt)  
NIP/NIK. 215020572

(LARAS SITOAYU, S.Gz, M.K.M)  
NIK. 215080596

## RINGKASAN LAPORAN

Pengabdian Kepada Masyarakat bermitra dengan Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Kembangan Utara Kompas bertujuan untuk berbagi pengetahuan atau *knowledge transfer* mengenai Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat.

Adapun metode yang digunakan berbentuk tatap muka, diskusi, peragaan dan praktik dengan penyampaian yang praktis menggunakan media visual dan benda asli, sehingga materi dapat diterima dengan baik dan menambah keterampilan serta pengetahuan sebagai pembekalan atau pengayaan guna peningkatan kualitas hidup demi mencegah diabetes.



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Kembangan Utara adalah salah satu dari lima kelurahan di Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat, Jakarta, Indonesia, dengan luas wilayah sekitar 1,54 km<sup>2</sup>, dengan kepadatan penduduk sekitar 33.766 jiwa per km<sup>2</sup>. Kelurahan ini berbatasan dengan Rawa Buaya dan Kedaung Kali Angke di sebelah utara, Kedoya Utara di sebelah timur dan Kembangan Selatan di sebelah barat dan selatan.

Kelurahan ini dihuni oleh 59.830 penduduk yang terbagi dari 30.522 laki-laki dan 29.308 perempuan sebagaimana tercatat dalam web resminya <https://barat.jakarta.go.id/kelurahan/kembangan-utara>. Setidaknya, terdapat 19.247 kepala keluarga, yang tergabung dalam 169 RT dan 16 RW.

Terdapat Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) di setiap kelurahan, begitu juga dengan kelurahan Kembangan Utara. TP PKK Kembangan Utara berada di bawah naungan TP PKK Provinsi DKI Jakarta. Kegiatan mereka didasarkan pada 10 Program Pokok PKK yang salah satunya adalah bidang kesehatan.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu kegiatan yang berperan menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, peran Perguruan Tinggi yang dihadapkan pada masalah yang terjadi dalam masyarakat seperti TP PKK Kembangan Utara agar tahu dan mampu melakukan upaya pencegahan diabetes dengan menerapkan pola hidup sehat.

### **B. Permasalahan Mitra**

Permasalahan mitra yakni masih kurangnya pemahaman tentang bahaya diabetes dan kurangnya kesadaran mengaplikasikan pola hidup sehat, untuk menunjang kualitas kehidupan pada umumnya.

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

#### **A. Solusi**

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya pemahaman tentang bahaya diabetes dan minimnya upaya laksanakan gaya hidup sehat di kalangan TP PKK Kembangan Utara adalah dengan melakukan penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk tatap muka menggunakan metode mini seminar, kuisisioner pengetahuan, dan pengecekan kadar gula darah. Media pembelajaran yang digunakan dalam penyuluhan berupa media visual dan kuisisioner pengukuran pengetahuan tentang diabetes. sebagai pembekalan pengetahuan sehingga diharapkan dapat menjalankan Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat.

#### **B. Luaran Target**

Target penyuluhan adalah Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Kembangan Utara. Penyuluhan diselenggarakan sebagai pembekalan atau pengayaan guna peningkatan kualitas pendidikan mengenai pemahaman dan keterampilan perilaku hidup bersih dan sehat. Indikasi dari capaian pembelajaran adalah sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyebab dan pencegahan penyakit diabetes kepada masyarakat
2. Untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat betapa bahayanya penyakit diabetes
3. Untuk membentuk kebiasaan dan pola hidup yang sehat

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penyuluhan**

Kegiatan di laksanakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kembangan Utara yang terletak di Jalan Kompas No.12, RT.1/RW.1, Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610

Kegiatan akan dilaksanakan pada:

Hari	: Jum'at
Tanggal	: 21 Juni 2024
Waktu	: 08.00 s/d selesai

#### **B. Tahapan Kegiatan Penyuluhan**

1. Pembuatan judul serta pembentukan Tim yang akan laksanakan penyuluhan.
2. Melakukan survey ke Kembangan Utara, Jakarta
3. Penyusunan proposal kegiatan penyuluhan
4. Mengkoordinasikan dengan pihak Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Kembangan Utara
5. Mempersiapkan sarana dan prasarana kegiatan penyuluhan
6. Melaksanakan kegiatan penyuluhan
7. Penyusunan laporan akhir kegiatan penyuluhan

#### **C. Media, Metode dan Proses Penyuluhan**

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan pengetahuan dan keterampilan mengenai upaya pencegahan diabetes dengan menerapkan pola hidup sehat. Alat dan media penyuluhan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan merujuk

pada berbagai bahan atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada individu atau kelompok dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku kesehatan.

Metode penyuluhan terbagi atas beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap penyusunan program, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap evaluasi pelaksanaan penyuluhan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan terdiri atas beberapa kegiatan yaitu : Pembagian tugas kepada masing-masing anggota tim, kunjungan ke pihak mitra atau khalayak sasaran tentang maksud dan tujuan kegiatan penyuluhan.
2. Tahap penyusunan program terdiri atas beberapa kegiatan yaitu : Persiapan materi atau bahan ajar yang akan dibawakan pada tahap pelaksanaan program, berupa materi tentang apa itu diabetes, bahayanya, dan cara mencegah diabetes dengan menerapkan pola hidup sehat.

Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri atas beberapa kegiatan. Acara dibuka oleh MC, dilanjutkan dengan pemberian kata sambutan-sambuan, pengecekan kadar gula darah para peserta disertai konsultasi dan penjelasan tentang hasil tes, pembagian dan pengerjaan soal kuis untuk mengukur sejauh apa pemahaman peserta kegiatan tentang diabetes, mini seminar atau penyampaian materi oleh pembicara, pemberian pamflet sebagai media visual bahan edukasi bagi peserta, dan sesi tanya jawab. Acara dilanjutkan dengan pembagian souvenir dan snack, penyerahan cendera mata dan diakhiri dengan foto Bersama.



## **BAB IV**

### **HASIL KEGIATAN**

#### **A. Peserta Penyuluhan**

Dalam kegiatan ini peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan adalah Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Kembangan Utara yang berjumlah 42 orang. Sebagian besar peserta diharapkan aktif terlibat dalam sesi penyuluhan, menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap informasi yang diberikan. Peserta diharapkan menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi penyuluhan. Pertanyaan dari peserta digali karena akan mencerminkan ketertarikan mereka terhadap topik yang dibahas. Kemudian, terlihat adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Evaluasi sebelum dan sesudah sesi pemaparan materi juga dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman tentang diabetes dan upaya mencegahnya dengan menerapkan pola hidup sehat.

#### **B. Metode Penyuluhan**

Metode penyuluhan dalam penyuluhan kesehatan ini adalah metode mini seminar di mana pembicara menyampaikan materi satu arah kepada peserta, kemudian dilanjutkan dengan interaksi dua arah melalui tanya jawab, pemeriksaan kadar gula darah, dan pemberian media visual untuk setiap peserta. Metode ini merupakan teknik yang digunakan pada penyuluhan kesehatan ini agar tercapainya tujuan penyuluhan, penyampaian disampaikan secara dua arah dan langsung dengan cara menjelaskan materi mengenai upaya pencegahan diabetes dengan menerapkan pola hidup sehat serta memberikan waktu tanya jawab kepadapeserta mengenai materi yang sudah disampaikan guna menghasilkan interaksi yang edukatif antara pembicara dengan peserta.

Adapun pemateri dari program penyuluhan ini adalah apt. Nadiya Nurul Afifah, M.Farm.

#### **C. Media Penyuluhan**

Media penyuluhan kesehatan secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 (tiga) kategori utama, yaitu

1. **Media Audiovisual:** Media penyuluhan audiovisual adalah media yang memiliki unsur suara dan gambar yang digunakan sebagai perantara dalam menyampaikan pesan-pesan kepada audiens. Dalam proses penyuluhan, media audiovisual dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan audiens tentang berbagai topik, termasuk kesehatan, pendidikan, dan lain-lain. Dengan adanya media audiovisual, penyampaian informasi dapat lebih jelas dan menarik, serta dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan audiens. Media audiovisual yang digunakan dalam kegiatan ini adalah presentasi audiovisual dari pembicara.
2. **Media Visual:** Media penyuluhan visual berupa materi dalam bentuk brosur atau pamflet. Pamflet adalah media yang berupa kertas yang berisi informasi atau pesan yang disajikan dalam bentuk gambar, foto, atau ilustrasi. Pamflet dapat digunakan untuk menyajikan informasi yang ringkas dan jelas, serta memberikan kesan yang kuat pada sasaran. Pamflet juga dapat digunakan untuk memberikan perbandingan yang jelas antara dua kondisi atau situasi, serta meningkatkan daya ingat sasaran. Dengan demikian, pamflet dapat menjadi salah satu media yang efektif dalam menarik perhatian audiens dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pertanian yang baik dan inovatif.
3. **Media Interaktif:** suatu inovasi dalam cara kita berinteraksi dengan informasi dan konten di era digital. Dibandingkan dengan media tradisional yang hanya menawarkan pengalaman pasif, media interaktif mengundang kita untuk terlibat secara aktif, menjelajahi, dan bahkan berkontribusi pada pengalaman tersebut. Media interaktif memungkinkan pengguna untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam, meningkatkan kreativitas, dan menikmati pengalaman yang lebih dinamis dan personal. Dengan kemampuan untuk mengklik, menavigasi, dan berinteraksi dengan elemen-elemen dalam konten, media interaktif memungkinkan kita untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan meningkatkan kesadaran masyarakat.

## D. Hasil Kegiatan

### 1. Bentuk Kegiatan Abdimas

Pemaparan materi untuk menyadarkan masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat”

### 2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Lokasi : Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kembangan Utara Kompas  
Jalan Kompas No.12, RT.1/RW.1, Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota  
Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 21 Juni 2024

Pukul : 08.00 - selesai (sesuai susunan daftar acara)

Materi : Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat

Metoda : *Pre-test*, Ceramah, peragaan, diskusi dan praktik, *post-test*

Media : Visual dan benda asli

### 3. Hasil dan Luaran yang Dicapai

Peningkatan kognisi ibu-ibu dari Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Kembangan Utara mengenai Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat. Adapun manfaat lain dari kegiatan ini yakni peserta yang hadir juga dapat mengetahui kadar gula darah masing-masing, dan menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat.

## E. Luaran

Luaran dari Pengabdian Masyarakat bertajuk "Upaya Pencegahan Diabetes dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat di Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Jakarta" ini yakni:

1. Jurnal Upaya Pencegahan Diabetes dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat di Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Jakarta; Jurnal Abdi Insani; Penerbit LPPM Universitas Mataram, Mataram; ISSN: 2828-4321  
**Dipublikasikan dalam Jurnal Abdi Insani (SINTA 4)**  
Status: Submitted  
<https://www.abdiinsani.unram.ac.id/index.php/jurnal/authorDashboard/submission/1917>
2. HAKI : Bahan Materi Presentasi “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat di Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Jakarta”
3. HAKI : Poster “Edukasi Faktor Resiko dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II”



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 1. Kesimpulan

Guna menambah pengetahuan dan kesadaran mencegah diabetes dapat dilakukan dengan metode ceramah, peragaan, diskusi dan praktik. Target yang dituju adalah Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Kembangan Utara dengan materi yang disampaikan berupa “Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat”, media yang digunakan adalah media visual dan benda asli.

#### 2. Saran

Penyuluhan tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat” hendaknya dilakukan secara kontinyu dengan materi yang beraneka macam namun dalam lingkup kesehatan pribadi. Penyuluhan tersebut dilakukan untuk terus meningkatkan kesadaran cegah diabetes dan laksanakan pola hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2021). *Global report on diabetes*. Geneva: World Health Organization.
2. American Diabetes Association. (2020). *Standards of medical care in diabetes—2020 abridged for primary care providers*. *Diabetes Care*, 43(Supplement 1), S1-S212. <https://doi.org/10.2337/dc20-S001>
3. Perhimpunan Endokrinologi Indonesia. (2019). *Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2019*. Jakarta: Perkeni.
4. <https://barat.jakarta.go.id/kelurahan/kembangan-utara> diakses pada Juni 2024

## Lampiran 1 : Surat Kesediaan dan Pernyataan Kerjasama Mitra



PEMERINTAH KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT  
KECAMATAN KEMBANGAN  
KELURAHAN KEMBANGAN UTARA  
Jl. H. Sa'an an Telp. / Fax. 021-582 3750  
J A K A R T A

### SURAT KESEDIAAN MITRA

DALAM PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rudi Hariyanto, S.P

Jabatan : Lurah Kembangan Utara

Alamat : Jl H Saanan RT 004 RW 02 Kel Kembangan Utara Kec Kembangan  
Kota Adm Jakarta Barat

Menyatakan bersedia dan mengizinkan Tim Pengusul kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dari Program Studi Farmasi, Universitas Esa Unggul (Nama terlampir) untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di RPTRA Kembangan Utara Kompas (Jl. Kompas No.12, RT.1/RW.1, Kembangan Utara, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610) dengan tema "Upaya Pencegahan Diabetes Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat"

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 20 Juni 2024

Lurah Kelurahan Kembangan Utara

  
Rudi Hariyanto, SP  
NIP.196709301989071001





PEMERINTAH KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT  
KECAMATAN KEMBANGAN  
KELURAHAN KEMBANGAN UTARA  
Jl. H. Sa'anan Telp. / Fax. 021-582 3750  
J A K A R T A

SURAT PERNYATAAN MITRA  
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

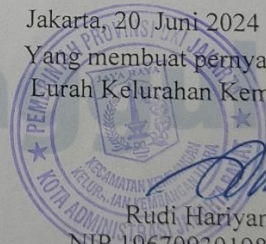
1. Nama : Rudi Hariyanto, SP
2. Jabatan : Lurah Kembangan Utara
3. Instansi/Badan/Kelompok : Kantor Kelurahan Kembangan Utara
4. Alamat : Jl H Saanan RT 004 RW 02 Kel Kembangan Utara  
Kec Kembangan Kota Adm Jakarta Barat

Menyatakan bersedia menjadi mitra kegiatan Program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Judul :

1. Judul : Edukasi Pengobatan Penyakit Diabetes Mellitus
2. Nama Ketua Tim : apt. Reinaldo Pradana, M.Farm
3. Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab ada unsur pemaksaan di dalam perbuatannya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,  
Lurah Kelurahan Kembangan Utara  
  
Rudi Hariyanto, SP  
NIP. 196709301989071001





## Lampiran 2 : Susunan Acara

Hari /Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab/PJ
Jum'at, 21 Juni	08.00 – 08.10	Registrasi & Pengumpulan Panitia	Divisi Acara
	08.10 – 08.15	Pembukaan dan Doa	MC
	08.15 - 08.20	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	MC
	08.20 - 08.25	Sambutan Ketua Kelurahan Kembangan (Rudi Hariyanto, S.P)	MC
	08.25 - 08.30	Sambutan Ketua Pelaksana (Alfin Ardiansyah)	MC
	08.30 - 08.35	Sambutan Ketua Program Studi Farmasi (Dr. Apt. Sri Teguh Rahayu, M. Farm)	MC
	08.35 - 08.40	Sambutan Dekan Studi Farmasi (Prof. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed)	MC
	08.40 – 08.45	Pembacaan CV Moderator	MC
	08.45 – 09.15	Materi I – Penyakit Diabetes Mellitus Oleh : apt. Melisa Resmiati, M.Farm	MC
	09.15 – 09.25	Sesi Tanya Jawab	MC
	09.25 – 09.30	Dokumentasi dan Pemberian Sertifikat	Divisi Pubdok
	09.30 – 10.00	Materi II – Edukasi Pengobatan Penyalit Diabetes Mellitus Oleh : apt. Reinaldo Pradana, M.Farm	MC
	10.00 – 10.10	Sesi Tanya Jawab	MC
	10.10 – 10.15	Dokumentasi dan pemberian sertifikat	Divisi Pubdok
	10.15 – 10.45	Materi III – Pencegahan Diabetes Mellitus Oleh : apt. Nadiya Nurul Afifah, M.Farm	MC
	10.45 – 10.55	Sesi Tanya Jawab	MC
	10.55 – 11.00	Dokumentasi dan pemberian sertifikat	Divisi Pubdok
	11.00 - 11.05	Penutup dan doa	MC
	11.05 – 11.30	Cek Gula Darah	Panitia

Lampiran 3 : Daftar hadir Peserta

REGISTRASI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT'23  
 "UPAYA PENCEGAHAN DIABETES DENGAN MENERAPKAN POLA  
 HIDUP SEHAT"

NO	NAMA	PARAF
1.	SETIAWATI / Dawis RW 06.	
2.	mini Dabii RW 01	
3.	Siti Mukharoh Dawis RW.01	
4.	Atiah Dawis RW.01	
5.	Nining .w -1-	
6.	D SUSILAWATI Kader RW008	
7.	Nur Halimah Dawis RW.002	
8.	Deka Dawis RW002	
9.	Sudarmi Dawis RW006	
10.	Melita H Dawis RW 006	
11.	Tuti Dawis RW 08	
12.	Saadah Dawis RW 08	
13.	NARA Dawis RW.02.	
14.	SUHARTI Pkk. kelurahan	
15.	Wince Rosalina Pkk Kel. Kembat	
16.	Leli Susi lawati pkk kel kembat	
17.	Yuli Sumah WAKA PPK	
18.	ALHATA Imantik RT02	
19.	Amimah Dawis RT.02/03	
20.	Lilis Sutartha Imantik RT01/03	
21.	Naya Dawis RT04/03	
22.	ARIFAH Dawis RT 004/02	
23.	IBU ANOM KADER 05/07	
24.	SDI Partini Kader RT 07	
25.	TAYATUN RW 07.	
26.	Khushul RW 05	



27.	Umi Sallamiah	RW 05	del
28.	Nening Huzah	RW 06 RT 03	del
29.	INDALI.S	RT 03/07	del
30.	JUMI	RT 008/09	del
31.	JAPOT	RPTPA Kembangan	del
32.	Siti Mulyah	RW05	del
33.	A. Ling	RW 05	del
34.	NINIK	RW 01	del
35.	Jumarsih	RW 05	del
36.	Pengurus	RPTPA Kembangan 5 orang	del
37.	Pengurus	RPTPA "	del
38.	Pengurus	RPTPA "	del
39.	Pengurus	RPTPA "	del
40.	Pengurus	RPTPA "	del
41.	Poniati	RT 07/06	del
42.	Lisfa	RT 07/10	del
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			
52.			
53.			
54.			
55.			
56.			

## Lampiran 4 : Materi Penyuluhan

**BAGAIMANA CARA MENCEGAH DIABETES?**  
apt. Nadiya Nurul Afifah, M.Farm.Klin

**APA ITU DIABETES?**

- Penyakit Gula
- Luka di tungkai/ koreng
- Cepat haus
- Cepat lapar
- Sering BAK
- Gampang lelah
- Kesemutan

**APA ITU DIABETES?**

Diabetes terjadi ketika tubuh pengidapnya tidak lagi mampu mengambil gula (glukosa) ke dalam sel dan menggunakannya sebagai energi.

**APA ITU DIABETES?**

Bagaimana mengetahui Penyakit Diabetes Melitus secara dini?

Mitigasi: Gejala atau tes jika beberapa poin berikut menunjukkan faktor risiko penyakit DM

Asam urat tinggi jika hasil tesnya lebih tinggi berikut.

PENYAKIT	SARUNG KEMAS	DM
Glukosa darah puasa (mg/dL)	Normal <100	100-125
Glukosa darah 2 jam (mg/dL)	Normal <140	140-199
Glukosa darah puasa (mg/dL)	Normal <100	100-125
Glukosa darah 2 jam (mg/dL)	Normal <140	140-199

**Diagnosis:**

- Hasil yang tinggi dan gejala klasik yang menunjukkan DM akan membawa orang ke dokter Diabetes Mellitus.
- Hasil yang tinggi dan gejala yang menunjukkan DM akan membawa orang ke dokter Diabetes Mellitus.

**ADA APA SAJA JENIS/ TIPE DIABETES**

- Type 1**  
Genetik  
Tubuh tidak bisa memproduksi hormon insulin
- Type 2**  
Tubuh mengalami perubahan sensitivitas insulin
- Gestational Diabetes**  
Diabetes yang muncul ketika sedang dalam kehamilan

**APA SAJA FAKTOR RESIKO DIABETES?**

- Kelebihan lebih dari 4 kg
- Obesitas
- Usia > 45 tahun
- Keluarga
- Diet tak sehat dan kurang aktifitas
- Kegemukan

**KEBIASAAN APA SAJA YANG MENYEBABKAN DIABETES?**

- Banyak makan gorengan
- Banyak minum minuman beralkohol
- Kurang tidur
- Stress
- Merokok



### CARA MUDAH MENCEGAH DIABETES?

- Cek kadar gula darah secara teratur
- Konsumsi makanan yang sehat dan jaga pola makan
- Menjaga berat badan ideal
- Latihan jasmani secara teratur

### APA ITU BERAT BADAN IDEAL

Interpretasi IMT:

- Kurang dari 18,5 = BB kurang
- 18,5-22,9 = BB Ideal
- Lebih dari 23 = BB lebih

Interpretasi terhadap resiko Obesitas:

- 23-24,9 = Resiko obesitas
- 25-29,9 = Obesitas I
- Lebih dari 30 = Obesitas II

**Obesitas adalah faktor resiko Diabetes!**

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

### UPAYA PENCEGAHAN DIABETES?

**Lauk** 17,5 dari total energi piring  
**Buah** 1/3 dari total energi piring  
**Batasi konsumsi:**  
**Gula** 4 Sendok Makan  
**Garam** 1 Sendok Teh  
**Lemak** 5 Sendok Makan  
**Perhari/orang**

**Makanan Pakai** 2/3 dari total energi piring  
**Sayuran** 2/3 dari total energi piring

### UPAYA PEMERINTAH

**TERAPKAN GAYA HIDUP CERDIK**

**Kendalikan hipertensi dengan PATUH**

**P**eriksa tekanan darah rutin dan tidak segan dokter  
**A**ngkat tangan dengan pengetahuan para tenaga kesehatan  
**T**etap diet dengan gula rendah  
**U**ngkapkan aktivitas fisik dengan teman  
**H**indari gaya hidup, obat dan diet yang salah

### OLAHRAGA/ LATIHAN JASMANI SECARA TERATUR

Berolahraga selama 150menit/ minggu:

- Latihan sedang (aerobik) selama 90 menit/ minggu
- Latihan berat 60 menit/ minggu

Latihan dibagi menjadi 3-4 kali/ minggu

### JENIS OLAHRAGA

Olahraga Sedang	Olahraga Berat
Jogging	Sepak bola/ futsal
Bersepeda	Mendaki Gunung
Berenang	Angkat Beban
Berjalan Kaki	Berlari
Yoga	Basket
Berkebun	Badminton
Senam Aerobik	Tennis
	Tinju

### GET IN TOUCH

EMAIL ADDRESS:  
nadiya.nurul@esaunggul.ac.id

INSTAGRAM  
@nadiyasaputro

CONTACT NUMBER:  
+625 6977 444 70

## Lampiran 5 : Data Pemeriksaan Gula Darah

### DATA PENGECEKAN GULA DARAH GRATIS

ABDIMAS'23

NO.	NAMA	UMUR	L/P	HASIL	NORMAL
1	BU ANOM	55	P	107	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
2.	Meneng Hrizah	43	P	120	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
3.	mini	50	P.	108	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
4.	Sri partini	55	P.	90	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
5.	Nur Halimah	37	P	99	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
6	SUHARTI	57	P	401	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
7	Deta	27.	P	161	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
8	Lilis SUHARTIN	46	P	84	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
9	AMBERNA.	27	P	112	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
10	MELLY	36	P	119	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
11.	Meryatun.	46.	P.	99	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
12	NITAYA	44	P	117	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
13	Uhusna	53	P	117	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
14.	SAHADAH	45	P	78	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
15	YULISUWANTI	66	P	80	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
16	Ar-Ling	52	P	135	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
17	Sri Mulyati	41	P.	69	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
18	Hesti	19	P	80.	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
19	Puja	18	P	149	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
20	Marimah	20	<del>P</del>	<del>78</del> 98	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
21	Rahmi	<del>19</del> 19	P	105	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
22	Rara	19	P	90	
23	Nadia	15	P	67	
24	Ryjel	17	P	105	
25.	ELMA	19	P	78	
26.	Indi	19	P	81	
27.	astri	18	P	98	



25	NANA	42		116	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
26	Sudarmi	40		111	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
27	INDAH	40		71	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
28	SUSI	30		91	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
29	leli susilawati	39		110	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
30	umi sellamah	46		107	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
31	Jumarrih	38		84	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
32	Angelica pan	19		82	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
33	Nadya sitia	17		104	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
34	Zaklyna	19		147	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
35	Salma	10		70	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
36	Uf pan	10		118	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
37	Erica	10		61	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
38	Dinda	18		98	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
39	Niken	18		147	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
40	Monic	10		116	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
41	laura	18		189	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
42	Salsabila	18		103	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
43	Natavia	18	P	78	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
44	Zahra	19	P	98	Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
					Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl
					Puasa : 70-110 mg/dl Acak : 100-135 mg/dl



## Lampiran 6 : Dokumentasi kegiatan





