

PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT



HIDUP SEHAT PRODUKTIF BEBAS DIABETES DENGAN EDUKASI DAN PEMERIKSAAN GULA DARAH DI RW 05 KELURAHAN SEPANJANG JAYA KEC. RAWALUMBU KOTA BEKASI.

Ketua Pelaksana :

Lisna Agustina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0404088405

Anggota Pelaksana :

Ade Fitriyani	NPM 221560311001	Melati Kusuma A	NPM 221560311054
Afif Ibnu Rosyid	NPM 221560311004	Nunky Nurjanah	NPM 221560311067
Agung Triaji K	NPM 221560311007	Rafella Destiyanti S	NPM 221560311071
Amelia Damayanti	NPM 221560311012	Risma Ayu Gurning	NPM 221560311076
Ari Gunawan	NPM 221560311017	Rohmanudin	NPM 221560311079
Della Nackyta	NPM 221560311021	Sela Mustika	NPM 221560311084
Fenina Putri S.	NPM 221560311034	Sisfa Kusmawati	NPM 221560311088
Gina Wahyuni	NPM 221560311038	Siti Nurlatifah	NPM 221560311093
Indah Veronica H	NPM 221560311044	Sri Mulyani Suryadi	NPM 221560311097
Lia Aprilian	NPM 221560311047	Tiara Nur Safitri	NPM 221560311103
Lita Dwifia N	NPM 221560311048	Yuliyanti	NPM 221560311108
Mat Azharra	NPM 221560311051	Zalna Uvilailati	NPM 221560311109
Ni Wayan Desi A.D	NPM 221560311064	Reni Lumora P	NPM 211560111043
Ni Wayan Soniawati	NPM 221560311065		

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN
USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul : Hidup Sehat Produktif Bebas Diabetes Dengan Edukasi dan Pemeriksaan Gula Darah di RW 05 Kelurahan Sepanjang Jaya Kec. Rawalumbu Kota Bekasi.
2. Ketua Pelaksana
Nama : Lisna Agustina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0404088405
Jabatan : Asisten Ahli
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Alamat : Cut Mutia Raya, Sepanjang Jaya, Rawalumbu, Kota Bekasi
No. Telp/Hp : 08119669589
3. Personalia Anggota
 - a) Ade Fitriyani NPM 221560311001
 - b) Afif Ibnu Rosyid NPM 221560311004
 - c) Agung Triaji Kurniawan NPM 221560311007
 - d) Amelia Damayanti NPM 221560311012
 - e) Ari Gunawan NPM 221560311017
 - f) Della Nackyta NPM 221560311021
 - g) Fenina Putri Salsabila NPM 221560311034
 - h) Gina Wahyuni NPM 221560311038
 - i) Indah Veronica Hasibuan NPM 221560311044
 - j) Lia Aprilian NPM 221560311047
 - k) Lita Dwifia Nahrudin NPM 221560311048
 - l) Mat Azharra NPM 221560311051
 - m) Ni Wayan Desi Ayu Djuwita NPM 221560311064
 - n) Ni Wayan Soniawati NPM 221560311065
 - o) Melati Kusuma A NPM 221560311054
 - p) Nunky Nurjanah NPM 221560311067
 - q) Rafella Destiyanti S NPM 221560311071
 - r) Risma Ayu Gurning NPM 221560311076
 - s) Rohmanudin NPM 221560311079
 - t) Sela Mustika NPM 221560311084
 - u) Sisfa Kusmawati NPM 221560311088
 - v) Siti Nurlatifah NPM 221560311093
 - w) Sri Mulyani Suryadi NPM 221560311097
 - x) Tiara Nur Safitri NPM 221560311103
 - y) Yuliyanti NPM 221560311108
 - z) Zalna Uvilailati NPM 221560311109
 - aa) Reni Lumora Pasaribu NPM 211560111043
4. Jangka Waktu Kegiatan : 1 hari
5. Bentuk Kegiatan : Pemeriksaan dan Edukasi Kesehatan
6. Jumlah Panitia : 27 Orang
7. Jumlah peserta : 30 Peserta
8. Biaya yang diperlukan : **Rp. 2.205.000**

9. Sumber dana : Dana Operasional Praktik Komunitas dan Keluarga
STIKes Medistra Indonesia

Bekasi, 21 Juni 2023

Mengetahui

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan (S1) dan
Pendidikan Profesi Ners

Ketua pelaksana



Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0316028302

Lisna Agustina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0404088405

Menyetujui

Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, SKM, M.Kes
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kami nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Edukasi dan Pemeriksaan Gula Darah di Kelurahan Sepanjang Jaya Rw 05 Rt 03 Kecamatan Rawa Lumbu Kota Bekasi. Adapun kegiatan tersebut dalam rangka memenuhi SKS mata kuliah stase Komunitas.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, S.E selaku Ketua Yayasan Medistra
2. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST.,M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
3. Puri Kresna Wati, SST.,MKM selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
4. Sinda Ompusunggu, S.H. selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Umum
5. Hainun Nisa, SST.,M.Kes. selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
6. Kiki Deniati, S.kep.,Ners.,M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan S1 dan Profesi
7. Lisna Nuryanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Koordinator Stase Keperawatan Komunitas dan Keluarga

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 21 Juni 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
A. Analisa Situasi.....	5
B. Masalah Mitra.....	6
1. Identifikasi Masalah	6
2. Rumusan Masalah	6
BAB 2 SOLUSI TARGET DAN LUARAN	8
A. Tujuan.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
B. Manfaat Kegiatan	8
C. Kerangka Pemecahan Masalah.....	8
D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis.....	9
E. Luaran.....	9
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	11
A. Solusi yang Ditawarkan.....	11
B. Metode Pendekatan	11
C. Strategi Pelaksanaan.....	11
D. Partisipasi Mitra.....	12
BAB 4 RENCANA KEGIATAN	13
A. Rencana Kegiatan.....	13
B. Logistik.....	13
C. Anggaran	14
BAB 5 PENUTUP	15
A. Kesimpulan.....	15
B. Saran	15
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN	17

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisa Situasi

Penyakit kronis merupakan penyakit yang tidak menular, namun memerlukan waktu jangka panjang dan proses yang sangat lambat untuk sembuh. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan WHO 2015, 70% kematian yang terjadi dunia disebabkan oleh penyakit kronis. Penyakit menahun termasuk diabetes melitus memerlukan penanganan medis, edukasi tentang self management serta dukungan yang berkelanjutan untuk mencegah penyakit komplikasi akut maupun kronis (Warti, Laksmiawati and Sarnianto, 2022).

International Diabetes Federation (IDF) 2017 mendapatkan hasil bahwa penderita diabetes melitus pada tahun 2017 sudah di angka 425 juta pasien dan diperkirakan menjadi 629 juta jiwa pada tahun 2045. Penderita dengan usia 20 hingga 79 tahun mempunyai potensi timbulnya penyakit diabetes melitus. Indonesia merupakan negara yang menyumbang penyakit DM tertinggi yaitu sebesar 10,3 juta jiwa dan akan meningkat menjadi 16,7 juta jiwa pada tahun 2045. Diabetes adalah penyakit tertinggi ketiga di Indonesia yang mematikan setelah penyakit stroke dan penyakit jantung. Menurut IDF pada tahun 2015, penyakit silent killer seperti diabetes melitus merupakan penyakit yang sering terjadi oleh penderitanya dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Penyakit ini bila tidak tertangani dengan baik dan tidak diketahui sejak dini akan berdampak pada menurunnya angka hidup seseorang yang pada akhirnya akan berdampak pada terjadinya komplikasi dan mengakibatkan kematian bila tidak ditangani dengan tepat.

Berdasarkan data Riskesdas di 2018 yang dibandingkan dengan riset tahun 2013 terdapat kenaikan penyakit tidak menular yakni sebesar 8,5 %. Propinsi Jawa Barat berdasarkan hasil riset diketahui mengalami kenaikan penyakit pasien DM menjadi 2% dan cenderung tinggi pada orang yang berusia 55-64 tahun. Dari data Dinas Kesehatan kota Bekasi diketahui bahwa di Puskesmas kota Bekasi pada tahun 2016 terdapat 4.224 kasus pasien DM dan diprediksikan

akan terus meningkat menjadi 28.303 kasus pada tahun 2018 (Warti, Laksmiawati and Sarnianto, 2022).

Penatalaksanaan pada pasien dengan penyakit diabetes erat kaitannya dengan 4 pilar dalam mengatur kadar gula darah serta mencegah terjadinya komplikasi pada pasien. Keempat pilar tersebut meliputi edukasi pasien, pemberian nutrisi kesehatan, keadaan fisik dan pemberian obat-obatan. Kegagalan terapi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya disebabkan oleh ketidakpedulian dan kurangnya edukasi pada pasien dalam mengatur pola makan serta kurangnya olahraga, selain itu tidak mengkonsumsi obat anti diabetes menjadi faktor lain terjadinya permasalahan penyakit DM (Warti, Laksmiawati and Sarnianto, 2022). Peran serta peserta keluarga dalam mewujudkan anggota keluarga yang sehat termasuk diabetes melitus di Kelurahan Sepanjang Jaya.

B. Masalah Mitra

Berdasarkan hasil pengkajian komunitas diketahui bahwa masalah yang dihadapi oleh masyarakat di wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya RW 05 masih sangat beragam, termasuk masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat adalah diabetes melitus.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil studi pengkajian asuhan keperawatan dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi sebagai berikut :

- a. Masyarakat belum paham konsep teori diabetes melitus.
- b. Masyarakat belum paham mengenai pentingnya Pemeriksaan gula darah.
- c. Masyarakat belum paham cara perawatan anggota keluarga dengan diabetes melitus.
- d. Masyarakat belum paham pentingnya memanfaatkan fasilitas kesehatan untuk perawatan anggota keluarga dengan diabetes melitus.

2. Rumusan Masalah

- a. Banyaknya masyarakat yang belum paham konsep teori diabetes melitus.

- b. Banyaknya masyarakat yang belum paham mengenai pentingnya Pemeriksaan gula darah.
- c. Banyaknya masyarakat yang belum paham cara perawatan anggota keluarga dengan diabetes melitus.
- d. Banyaknya masyarakat yang belum paham pentingnya memanfaatkan fasilitas kesehatan untuk perawatan anggota keluarga dengan diabetes melitus.

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan pengabdian masyarakat mengenai “Edukasi dan Pemeriksaan Gula Darah di RW 05 Kelurahan Sepanjang Jaya Kec. Rawalumbu Kota Bekasi”

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes melitus.
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait manfaat kontroling gula darah.
- c. Mengetahui nilai gula darah masyarakat

B. Manfaat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “Edukasi dan Pemeriksaan gula darah” diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk mengedukasi dan mengetahui apa itu diabetes melitus dan manfaat Pemeriksaan gula darah.

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit yang umum di masyarakat. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya kasus diabetes melitus beserta komplikasi yang ditimbulkannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah gejala-gejala diabetes melitus sangat bervariasi. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Gaya hidup yang tidak disadari oleh masyarakat berisiko terhadap diabetes melitus serta kesadaran untuk melakukan Pemeriksaan rutin/berkala terhadap gula darah mengakibatkan kejadian diabetes melitus masih cukup tinggi.

Oleh karena itu, kerangka penyelesaian masalah yang perlu dilakukan adalah melaksanakan program pendekatan pelayanan kesehatan, yaitu promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang terpadu dan berkesinambungan untuk mengatasi masalah penyakit diabetes melitus. Tindakan pencegahan berupa promotive dan preventif saat ini menjadi prioritas. Tindakan mengubah gaya

hidup serta pemeriksaan gula darah secara rutin sangat diperlukan dalam pencegahan diabetes melitus dan hal tersebut tidak terlalu mengeluarkan banyak biaya dibandingkan dengan tindakan kuratif dan rehabilitatif bila telah menderita diabetes melitus.

Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit diabetes melitus diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit diabetes melitus. Hambatan dalam upaya pemahaman masyarakat adalah masih kurangnya kesadaran ataupun kurangnya informasi mengenai penyakit diabetes melitus.

Dengan adanya program penyuluhan penanganan dan pencegahan diabetes melitus berupa pemberian edukasi atau pengetahuan tentang faktor risiko, penyebab dan diet yang harus dilakukan diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit diabetes melitus.

D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dalam kegiatan ini adalah warga yang menderita diabetes melitus di RW 05 Kelurahan Sepanjang Jaya Kec. Rawalumbu Kota Bekasi. Untuk kegiatan ini diadakan di lapangan warga yang terletak di RT 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, diharapkan sebanyak sekitar 135 warga datang berkunjung memeriksakan kesehatannya pada acara pengabdian ini.

E. Luaran

Setelah melakukan penyuluhan mengenai diabetes melitus, serta pemeriksaan gula darah sewaktu, para peserta diharapkan memiliki pengetahuan tambahan serta mengetahui nilai gula darah sewaktunya, dan jika pengetahuan tersebut dikembangkan dengan baik akan memperoleh dan meningkatkan kinerja posbindu yang telah aktif berjalan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pengukuran Gula Darah di kelurahan Sepanjang Jaya RT 03 RW 05 Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi, bertujuan sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes melitus.

2. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait manfaat kontroling gula darah.
3. Mengetahui nilai gula darah dan tekanan darah masyarakat

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi ketua RW untuk mendapatkan persetujuan, kemudian di teruskan kepada ketua RT yang bersangkutan untuk memudahkan dalam koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “Pemeriksaan Gula Darah di RW 05 Kelurahan Sepanjang Jaya Kecamatan Rawa lumbu Kota Bekasi”.
2. Melakukan kegiatan Pemeriksaan gula darah dengan mematuhi protokol kesehatan yang berlaku.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tim melakukan pengkajian selama 1 minggu di wilayah RW 05
2. Tim melakukan MMRT untuk menentukan prioritas masalah per RT
3. Tim melakukan pengolahan data RW 05
4. Tim melakukan MMD untuk menentukan prioritas masalah di RW 05
5. Menghubungi dosen pembimbing stase Komunitas
6. Pendekatan melalui Kader, Ketua RT, dan Ketua RW setempat

Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 1 hari pada hari Kamis 06 Juli 2023 dengan metode yang digunakan berupa Pemeriksaan gula darah, serta penyuluhan mengenai diabetes melitus.

C. Strategi Pelaksanaan

1. Kegiatan :
 - a. Kegiatan pendahuluan : pendaftaran
 - b. Kegiatan inti : penyuluhan mengenai diabetes melitus
Pemeriksaan Gula darah.
 - c. Kegiatan penutup : penarikan kesimpulan tentang diabetes melitus.
2. Media :
 - a. Laptop dan proyektor

D. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada ketua Rw, ketua RT dan tim kader posyandu yang mempunyai wewenang dalam kegiatan masyarakat di Rw 05 Kelurahan Sepanjang Jaya Kecamatan Rawa lumbu Kota Bekasi. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat ini hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “Pemeriksaan gula darah” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat dengan faktor risiko diabetes melitus. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi menggunakan media visual (proyektor) dengan menyesuaikan kondisi dan mematuhi protokol kesehatan.

BAB IV
RENCANA KEGIATAN

A. Rencana Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Juni											Juli							
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Persiapan																			
	Koordinasi lokasi																			
	Membuat proposal dan surat permohonan untuk kegiatan																			
	Menyiapkan proposal dan media untuk kegiatan																			
2	Pelaksanaan Kegiatan 1. Pemeriksaan gula darah 2. Penyuluhan diabetes mellitus																			
3	Pelaporan Menyiapkan dan Menyusun kegiatann akhir																			
4	Menyusun laporan hasil yang telah dilakukan																			

B. Logistik

No	Nama Barang	Jumlah
1	Alat Gula Darah	3
2	LCD	1
3	Screen Projector	1
4	Laptop	2
5	Alat tulis	11
6	Alkohol swab	1 pack
7	Stick gula darah dan Lancet	3 pack

C. Anggaran

No	Uraian	Jumlah	Harga	Nominal
1	Stick GDS	3 pack	Rp. 150.000	Rp. 450.000
2	Blood Lancet	100	Rp. 1.000	Rp. 100.000
3	Alkohol swab	1 box	Rp. 30.000	Rp. 30.000
4	Snack	80	Rp.10.000	Rp. 800.000
5	Konsumsi dosen & kader	15	Rp. 20.000	Rp. 300.000
6	Air Mineral Gelas	1 Dus	Rp. 30.000	Rp. 30.000
7	Air Mineral Botol	15	Rp. 5.000	Rp. 75.000
8	Doorprize	3	Rp. 50.000	Rp. 150.000
9	Spanduk	1	Rp. 100.000	Rp. 100.000
10	Handscoon	1 box	Rp. 70.000	Rp. 70.000
11	Dana Tak Terduga	-	Rp. 100.000	Rp. 100.000
Total				Rp. 2.205.000

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Demikian proposal ini kami sampaikan dengan harapan dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaannya sehingga kegiatan penyuluhan ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

B. Saran

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan Pemeriksaan gula darah sebaiknya direncanakan lebih baik lagi, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Selain dari pada itu dukungan dari semua pihak baik berupa pikiran, tenaga, sarana dan prasarana agar dapat meningkatkan keberhasilan kegiatan ini. Sehingga dukungan dari pihak masyarakat dalam kegiatan ini lebih ditingkatkan. Dengan demikian dapat mendorong pengembangan potensi, bakat dan minat serta kreatifitas peserta didik dalam meningkatkan kemampuan pribadinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahdah, Nurul. (2012). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress.
- BPJS. (2016). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses dari: www.litbang.depkes.go.id/sites/...riskesdas/Riskesdas%20Launching.pdf
- WHO. (2014). *Global Action Plan for the Prevention and Control Of Noncommunicable Disease 2013-2020*. Geneva
- Warti, L., Laksmiawati, D. R. and Sarnianto, P. (2022) 'Pengaruh Penerapan PROLANIS Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kota Bekasi
The Effect of Application of PROLANIS Program on Type 2 Diabetes Mellitus in Bekasi Primary Healthcare Penyakit kronis merupakan penyakit yang tidak menular , namun ', 19(2), pp. 200–212.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Susunan Kepanitiaan

Ketua Pelaksana	Lisna Agustina S.kep.,Ns.,M.kep
Ketua Kelompok	Afif Ibnu Rosyid
Sekretaris	Indah Veronica, Risma Ayu Gurning, Rafella Destiyanti
Bendahara	Lita Dwifia, Siti Nurlatifah
Seksi Acara	Reni Lumora Pasaribu, Wayan Desi, Wayan Sonia, Agung Tri Aji Kurniawan
Seksi Logistik	Ari Gunawan, Rohmanudin, Lia Aprilian, Zalna Uvilailati
Seksi Konsumsi	Sisfa Kusmawati, Sela Mustika Dewi, Gina Wahyuni, Fenina Putri
Seksi Dokumentasi	Amelia Damayanti, Della Nackyta, Mat Azharra
Seksi Humas	Tiara Nur Safitri, Yuliyanti, Sri Mulyani
Seksi GDS	Nunky Nurjanah, Melati, Ade Fitriani

Lampiran 2. Rounddown Acara

**SUSUNAN ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT KOMUNITAS 06 JULI
2023**

No	Waktu	Durasi	Kegiatan	Pengisi
1	09.30-10.00	30'	Persiapan Panitia	Seluruh Panitia
2	10.00-10.10	10'	Pembukaan	MC
3	10.10-10.25	15'	Menyanyikan Indonesia Raya dan Mars STIKes Medistra Indonesia	MC
4	10.25-09.55	30'	<ul style="list-style-type: none">• Sambutan Ketua Stikes Medistra• Sambutan Koordinator Stase Komunitas dan Keluarga• Sambutan Ketua RW / RT	Dr.Lenny Irmawaty SST.,M.Kes Lisna Nuryanti S.Kep.,Ners.,M.Kep.
5	09.55-10.15	20'	Pemaparan Materi	Pemateri
6	10.15-10.30	15'	Ice Breaking / Senam Diabetes	MC
7	10.30-10.45	15'	Tanya Jawab	MC
8	10.45-11.15	30'	Skrining Diabetes	Panitia + Warga
9	11.15-11.25	10'	Pembagian Doorprize	MC
10	11.25-11.35	10'	Penutup + Doa	MC

Lampiran 3. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

DIABETES MELITUS (DM) DI RW 5 KELURAHAN SEPANJANG JAYA



DISUSUN OLEH:

KELOMPOK 2

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES MEDISTRA INDONESIA

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasa	:Diabetes Melitus
Sub Pokok Bahasa	: Pencegah dan pentingnya pengetahuan tentang Diabetes Melitus. Pengertian Diabetes Melitus, faktor risiko Diabetes Melitus, penyebab Diabetes Melitus, tanda dan gejala Diabetes Melitus, pencegahan Diabetes Melitus, komplikasi Diabetes Melitus
Sasaran	: RW 5 Kelurahan Sepanjang Jaya
Waktu	: 09.30- s. d selesai
Tanggal	: Kamis, 06 Juli 2023
Tempat	: Rt 03 Rw 05 Sepanjang Jaya, Rawalumbu
Pelaksanaan	: Mahasiswa Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan masyarakat dapat memahami tentang Diabetes Melitus.

B. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan masyarakat dapat menjelaskan kembali:

1. Pengertian Diabetes Melitus
2. Penyebab Diabetes Melitus
3. Tanda dan gejala Diabetes Melitus
4. Komplikasi Diabetes Melitus
5. Pencegahan Diabetes Melitus

C. Strategi Pelaksanaan.

1. Metode

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

2. Media

- a. Leflet

D. Kegiatan Penyuluhan

KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pra Pembelajaran : a. Mempersiapkan materi, media, dan tempat. b. Kontrak waktu	
2.	5 menit	Pembukaan : a. Memberi salam b. Perkenalan c. Menyebutkan pokok bahasan d. Menjelaskan tujuan	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	40 menit	Kegiatan Inti : Pre Test Tanya jawab sebelum menjelaskan materi Daibetes Melitus Penjelasan: 1. Pengertian Diabetes Melitus 2. Penyebab Diabetes Melitus 3. Tanda dan gejala Diabetes Melitus 4. Komplikasi Diabetes Melitus 5. Pencegahan Diabetes Melitus	Menyimak dan memperhatikan materi.

4.	20 menit	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menyimpulkan inti penyuluhan b. Memberi kesempatan bertanya untuk sasaran. c. Memberi kesempatan kepada sasaran untuk menjawab pertanyaan. d. Penyuluh memberikan reinforcement positif e. Memberi salam 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyimak materi b. Mengajukan pertanyaan c. Menjawab pertanyaan yang diberi oleh pemateri d. Mengapresiasi e. Menjawab salam

E. Evaluasi

1. MEDIA

Leaflet

2. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur

- a. Kesiapan materi
- b. Kesiapan SAP
- c. Kesiapan media : leaflet
- d. Peserta hadir di tempat penyuluhan
- e. Pengorganisasian penyelenggara penyuluhan dilakukan sebelumnya

2. Evaluasi proses

- a. Fase dimulai sesuai dengan waktu yang direncanakan
- b. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
- c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan benar

3. Evaluasi hasil

Masyarakat mampu menjawab dan mengulang kembali

- 1) Pengertian Diabetes Melitus
- 2) Penyebab Diabetes Melitus
- 3) Tanda dan gejala Diabetes Melitus
- 4) Komplikasi Diabetes Melitus
- 5) Pencegahan Diabetes Melitus

Lampiran Materi :

A. Pengertian

Diabetes Melitus adalah suatu keadaan hiperglikemia kronik yang disertai berbagai kelainan metabolisme akibat gangguan sel yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah.

Diabetes Melitus adalah suatu sindrom gangguan metabolisme dengan hiperglikemia yang tidak semestinya sebagai akibat suatu defisiensi sekresi insulin atau berkurangnya efektifitas biologis dari insulin. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang umumnya terjadi pada orang dewasa yang membutuhkan supervise medis berkelanjutan dan edukasi perawatan mandiri pada klien

B. Penyebab

1. Berat badan berlebih atau obesitas
2. Distribusi lemak perut yang tinggi
3. Gaya hidup tidak aktif dan jarang beraktivitas atau berolahraga
4. Riwayat penyakit diabetes tipe 2 dalam keluarga.
5. Ras kulit hitam, hispanik, Native American, dan Asia-Amerika, memiliki angka pengidap lebih tinggi dibandingkan dengan ras kulit putih
6. Usia di atas 45 tahun, walaupun tidak menutup kemungkinan dapat terjadi sebelum usia 45 tahun
7. Kondisi prediabetes, yaitu ketika kadar gula darah lebih tinggi dari normal, tapi tidak cukup tinggi untuk diklasifikasikan sebagai diabetes
8. Riwayat diabetes saat hamil
9. Wanita dengan sindrom ovarium polikistik, yang ditandai dengan menstruasi tidak teratur, pertumbuhan rambut berlebihan, dan obesitas.

C. Tanda Dan Gejala

1. Meningkatnya frekuensi buang air
karena sel-sel di tubuh tidak dapat menyerap glukosa, ginjal mencoba mengeluarkan glukosa sebanyak mungkin. Akibatnya, penderita jadi lebih sering kencing daripada orang normal dan mengeluarkan lebih dari 5 liter air kencing sehari.
2. Rasa haus berlebihan

Dengan hilangnya air dari tubuh karena sering buang air kecil, penderita merasa haus dan butuh banyak air. Rasa haus yang berlebihan berarti tubuh Anda mencoba mengisi kembali cairan yang hilang itu.

3. Penurunan berat badan

Kadar gula darah terlalu tinggi juga bisa menyebabkan penurunan berat badan yang cepat. Karena hormon insulin tidak mendapatkan glukosa untuk sel, yang digunakan sebagai energi, tubuh memecah protein dari otot sebagai sumber alternatif bahan bakar.

4. Kelaparan

Rasa lapar yang berlebihan, merupakan tanda diabetes lainnya. Ketika kadar gula darah merosot, tubuh mengira belum diberi makan dan lebih menginginkan glukosa yang dibutuhkan sel

5. Kulit jadi bermasalah

Kulit gatal, mungkin akibat kulit kering seringkali bisa menjadi tanda peringatan diabetes, seperti juga kondisi kulit lainnya, misalnya kulit jadi gelap di sekitar daerah leher atau ketiak.

6. Penyembuhan luka lambat

Infeksi, luka, dan memar yang tidak sembuh dengan cepat merupakan tanda diabetes lainnya. Hal ini biasanya terjadi karena pembuluh darah mengalami kerusakan akibat glukosa dalam jumlah berlebihan yang mengelilingi pembuluh darah dan arteri. Diabetes mengurangi efisiensi sel progenitor endotel atau EPC, yang melakukan perjalanan ke lokasi cedera dan membantu pembuluh darah menyembuhkan luka.

7. Pandangan kabur

Penglihatan kabur atau sesekali melihat kilatan cahaya merupakan akibat langsung kadar gula darah tinggi. Membiarkan gula darah Anda tidak terkendali dalam waktu lama bisa menyebabkan kerusakan permanen, bahkan mungkin kebutaan. 8. Kesemutan atau mati rasa Kesemutan dan mati rasa di tangan dan kaki, bersamaan dengan rasa sakit yang membakar atau bengkak, adalah tanda bahwa saraf sedang dirusak oleh diabetes. Masih seperti penglihatan, jika kadar gula darah dibiarkan merajalela terlalu lama, kerusakan saraf bisa menjadi permanen.

D. Pencegahan

Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan perilaku pola makan yang seimbang; yaitu prinsip pola makan rendah lemak, rendah gula, rendah natrium, dan tinggi serat. Kemudian juga perilaku tetap menjaga aktifitas fisik dan berolahraga secara teratur dengan intensitas sedang; dianjurkan untuk berolahraga setiap hari. Batasi konsumsi Pangan Manis, Asin, dan Berlemak atau GGL (gula, garam dan lemak) tinggi; bahkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Penjelasan adalah bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Pencegahan merujuk pada rekomendasi dari Kementerian Kesehatan adalah dengan perilaku

PATUH dan CERDIK; yaitu:

P: Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A: Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

T: Tetap diet sehat dengan gizi seimbang

U: Upayakan beraktivitas fisik dengan aman

H: Hindari rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

C: Cek kondisi kesehatan secara berkala

E: Enyahkan asap rokok

R: Rajin aktifitas fisik

D: Diet sehat dengan kalori seimbang

I: Istirahat yang cukup

K: Kontrol Stress

E. Komplikasi

1. Hiperglikemia
2. Hipoglikemia
3. Kerontokan rambut

4. Masalah gigi dan gusi
5. Hipertesi
6. Gangguan jantung
7. Kerusakan saraf
8. Kerusakan ginjal
9. Gangguan mata
10. Gangguan hati
11. Gangguan pada kulit

Lampiran 4. Leaflet



Diabetes Melitus



Kelompok 2

STIKes Medistra
Indonesia

Apa itu Diabetes Melitus???

Diabetes Melitus (DM) atau kencing manis adalah penyakit dimana kadar gula didalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin



Yuk! Kita kenali tanda dan gejalanya

1. Sering kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. Luka lambat sembuh
8. Berat badan turun drastis



Faktor resiko

1. Faktor keturunan
2. Usia lebih dari 40 tahun
3. Gaya hidup yang kurang sehat
4. Kegemukan
5. Kurang beraktivitas dan olahraga
6. Merokok

Komplikasi

1. Kerusakan jantung
2. Kerusakan saraf
3. Katarak dan kebutaan
4. Kerusakan ginjal
5. Disfungsi seksual
6. Kerusakan pembuluh darah kaki
7. Kerusakan dan kematian jaringan

Ayo kita cegah Diabetes

1. Menjaga berat badan yang sehat
2. Sering beraktivitas
3. Mengonsumsi rendah lemak dan gula
4. Sering makan sayur dan buah-buahan
5. Selalu mengecek kesehatan
6. Mengontrol tekanan darah secara teratur







Lampiran 5. Pretest dan Posttest

Pretest dan Posttest

1. Apa yang dimaksud dengan diabetes mellitus
 - a. Tingginya kadar gula darah dalam tubuh
 - b. Seseorang yang terlalu banyak makan gula
 - c. Tekanan darah lebih dari normal
 - d. Kurang darah dalam tubuh
2. Pemeriksaan apa yang dapat dilakukan untuk mengetahui seseorang menderita diabetes atau kencing manis?
 - a. Pemeriksaan tensi darah
 - b. Pemeriksaan urine/kencing
 - c. Tes gula darah puasa, gula darah sewaktu
 - d. Pemeriksaan rontgen
3. Berapa kadar gula darah sewaktu penderita diabetes melitus?
 - a. Kurang dari 200 mg/dl
 - b. Lebih dari 200 mg/dl
 - c. Kurang dari 100 mg/dl
 - d. Antara 100-150 mg/dl
4. Apa saja gejala khas pada penyakit diabetes mellitus
 - a. Mengantuk, berat badan turun drastis, mudah lelah
 - b. Sering haus, sering lapar, sering buang air kecil malam hari
 - c. Gatal gatal, pusing, mudah lelah
 - d. Mual, muntah, lemas
5. Apa saja penyebab penyakit diabetes mellitus
 - a. Infeksi virus, infeksi bakteri
 - b. Keturunan, efek samping obat, makanan
 - c. Keturunan, pola hidup tidak sehat, kehamilan
 - d. Kurang konsumsi protein dan mineral
6. Makanan apa saja yang mengandung banyak gula?
 - a. Pisang, pepaya, sayur hijau
 - b. Wortel, susu, ubi
 - c. Telur, tempe, tahu
 - d. Gula pasir, nasi putih, roti, mie instan
7. Bagaimana pencegahan penyakit diabetes mellitus?
 - a. Konsumsi makanan rendah lemak, rendah gula, rendah natrium, dan tinggi serat
 - b. Konsumsi makanan tinggi natrium
 - c. Kurangi aktivitas fisik
 - d. Hindari makanan tinggi purin
8. Bagaimana cara mengatasi penyakit diabetes mellitus?

- a. Rutin kontrol gula darah dan minum obat, olahraga, dan menjaga pola makan
 - b. Puasa, tidur, berdoa
 - c. Makan 1x sehari
 - d. Berhenti minum obat
9. Kapan waktu untuk konsumsi obat diabetes mellitus?
- a. Teratur dan sesuai anjuran dokter
 - b. Ketika dirasa ada keluhan
 - c. 1 bulan sekali
 - d. Sebelum makan
10. Penyakit apa saja yang dapat disebabkan oleh diabetes mellitus?
- a. Kesemutan, pegal pegal
 - b. Sesak dan batuk
 - c. Kerusakan ginjal, penyakit jantung
 - d. ISPA

Lampiran 6. Banner



PENGABDIAN MASYARAKAT

HIDUP SEHAT PRODUKTIF BEBAS DIABETES DENGAN EDUKASI DAN PEMERIKSAAN GULA DARAH Di Rw 05 KELURAHAN SEPANJANG JAYA KECAMATAN RAWALUMBU KOTA BEKASI TAHUN 2023

DIABETES TESTING

KAMIS, 06 JULI 2023

The banner features several logos and illustrations. On the top left is the logo of STIkes MI (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIkes MI) Medistra Indonesia. On the top right is the logo of Kota Patriot. The central text is in a bold, purple font. Below the text are three illustrations: a hand holding a glucose meter showing '09', a collection of diabetes-related items including a glucose meter, insulin, and a syringe, and a hand holding a glucose meter showing '65' next to a person's silhouette. The background is light blue with decorative elements like circles and lines.