

PROPOSAL PKM



UPAYA PENCEGAHAN DIABETES DENGAN MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG SEPATAN RT03 RW02 KELURAHAN SEPANJANG JAYA TAHUN 2022

Ketua Pelaksana:

Baltasar S.S Dedu, S.Kep., M.Sc

Anggota Pelaksana:

Siti Fatimah	18.156.01.11.099
Siti Ghaziah	18.156.01.11.100
Siti Nurlatifah	18.156.01.11.101
Siva Fauziah	18.156.01.11.102
Sri Ayu Hartini	18.156.01.11.102
Sri Handayani	18.156.01.11.104
Tina Dwi Hapsari	18.156.01.11.105
Vingka Anba L.	18.156.01.11.107
Vira Azkia	18.156.01.11.108
Yulianti	18.156.01.11.109
Amalia Nadzifa	18.156.01.11.110
Amelia Apriyani	18.156.01.11.111
Amelia Cindy F.	18.156.01.11.112
Amelia Damayanti	18.156.01.11.113
Ana Anggraeni	18.156.01.11.114

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
TAHUN 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul :
“Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya Tahun 2022”
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama : Baltasar S.S Dedu, S.Kep., M.Sc
 - b. NIDN : 0301018806
 - c. Jabatan : Dosen
 - d. Program : Studi Keperawatan
 - e. Alamat Rumah : STIKes Mwdiatra Indonesia
 - f. No. Telpon/ HP : 0813876922543
3. Personalia Anggota :
 - a. Siti Fatimah 18.156.01.11.099
 - b. Siti Ghaziah 18.156.01.11.100
 - c. Siti Nurlatifah 18.156.01.11.101
 - d. Siva Fauziah 18.156.01.11.102
 - e. Sri Ayu Hartini 18.156.01.11.103
 - f. Sri Handayani 18.156.01.11.104
 - g. Tina Dwi Hapsari 18.156.01.11.105
 - h. Vingka Anba L. 18.156.01.11.107
 - i. Vira Azkia 18.156.01.11.108
 - j. Yulianti 18.156.01.11.109
 - k. Amalia Nadzifa 18.156.01.11.110
 - l. Amelia Apriyani 18.156.01.11.111
 - m. Amelia Cindy F. 18.156.01.11.112
 - n. Amelia Damayanti 18.156.01.11.113
 - o. Ana Anggraeni 18.156.01.11.114
4. Jangka Waktu Kegiatan : 29 Juni 2022, pukul 10.00 s.d selesai
5. Bentuk Kegiatan : Pendidikan Kesehatan
6. Jumlah Panitia : 15 orang

7. Jumlah Peserta : 30 Orang
8. Biaya yang Diperlukan : 1.620.000,00
9. Sumber Dana : Iuran Anggota Kelompok

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan (S1) dan Profesi Ners



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

NIDN : 0316028302

Ketua Pelaksana



Baltasar S.S Dedu, S.Kep., MSc

NIDN : 0301018806

Menyetujui,

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, SKM.,M.Kes

NIDN :0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Upaya Pengolahan Limbah Rumah Tangga di Kampung Sepatan RT 03 RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya” Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu, S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresnawati, SST., M.KM
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST., M.Kes
6. Ketua Program Studi Keperawatan Ibu Kiki Deniati, S.Kep., Ns., M.Kep

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

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	I
Kata Pengantar.....	II
Daftar Isi	VI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisa Situasi	1
B. Masalah Mitra	2
1. Identifikasi Masalah	2
2. Rumusan Masalah	2
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN	3
A. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
3. Manfaat Kegiatan	3
B. Kerangka Pemecahan Masalah	3
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Solusi Yang Ditawarkan	5
B. Metode Pendekatan	5
C. Partisipan Mitra	5
D. Luaran	5
E. Analisis Data	5
BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	7
A. Anggaran Biaya.....	7
B. Jadwal Kegiatan	7
BAB V ANGGARAN BIAYA	8
A. Anggaran Biaya Kelompok Besar.....	8
B. Anggaran Biaya Kelompok Inti	8
BAB VI HASIL KEGIATAN	10
C. Partisipasi Peserta	10
D. Ringkasan Hasil Kegiatan	10
E. Rencana Tindak Lanjut	11

BAB VII PENUTUP	12
F. Kesimpulan	12
G. Saran	12
Daftar Pustaka	13
Lampiran	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Keluarga yang sehat merupakan impian dan harapan dari strategi pembangunan negara. Unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki tugas dalam pemeliharaan kesehatan untuk seluruh anggotanya. Upaya yang dapat digunakan setiap anggota keluarga untuk mencapai keluarga yang sehat salah satunya dapat mengetahui dan mengontrol kadar gula dalam darah. Pengontrolan gula darah juga dilakukan agar meminimalkan terjadinya penyakit diabetes mellitus (DM).

Hasil survey pengidap diabetes pada tahun 2021 Indonesia menempati urutan ke lima dengan jumlah kasus 19,47 juta. Berdasarkan Kemenkes 2015, Prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 0,7% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,1%. Data ini menunjukkan cakupan diagnosis DM oleh tenaga kesehatan mencapai 63,6%, lebih tinggi dibandingkan cakupan penyakit asma maupun penyakit jantung. Prevalensi nasional Penyakit Diabetes Melitus adalah 1,1% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala). Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes melitus di Indonesia penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan DM. Oleh karena itu perencanaan makan dan penyuluhannya kepada pasien DM haruslah mendapat perhatian yang besar (Perkeni, 2011).

Cara mudah untuk mendeteksi apakah terdapat potensi mengalami diabetes yaitu dengan pengecekan kadar gula darah. Pengecekan kadar gula darah ini belum tentu mengindikasikan seseorang mengalami diabetes, namun hal ini dapat dilakukan sebagai upaya mengetahui kadar gula darah yang dimiliki sehingga mampu mengontrol dan mengantisipasi agar tidak berakibat buruk diwaktu yang akan datang. Maka dari itu pengadaan penyuluhan serta pengecekan gula darah secara gratis dilakukan pada pengabdian masyarakat RT03 sebagai sarana memberikan pengetahuan

kepada masyarakat dan mengajak masyarakat untuk waspada dan selalu menjaga kesehatan diri serta anggota keluarga.

B. Masalah Mitra

Penduduk usia produktif yaitu umur 45-65 tahun, di mana umur tersebut seseorang banyak melakukan aktivitas sebagai penggerak roda perekonomian keluarga. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan warga khususnya usia produktif sangat penting dalam menunjang keberhasilan upaya peningkatan kualitas kesehatan warga masyarakat.

1. Identifikasi Masalah

- Pengetahuan masyarakat mengenai penyakit Diabetes Militus, pencegahan, dan penatalaksanannya secara nonfarmakologis atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Militus yang rasional masih rendah.
- Rendahnya pengetahuan tentang pola makan (life Stile) warga untuk mengendalikan kadar gula darah.

2. Rumusan Masalah

- Banyaknya masyarakat yang belum tahu mengenai pencegahan, penatalaksanaan serta penggunaan obat Diabetes Militus
- Banyaknya masyarakat yang belum tahu mengenai pola makan untuk menghindari kadar gula berlebih

BAB II

SOLUSI, TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengetahui dan mengontrol kadar gula darah dalam tubuh sebagai salah satu upaya pengoptimalan peran dalam keluarga.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan, diharapkan:

- a) Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang cara mengontrol gula darah.
- b) Masyarakat mampu mempertahankan kesehatan keluarganya.

3. Manfaat Kegiatan

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 03 RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya” masyarakat dapat mengetahui kadar gula darahnya saat pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan masyarakat dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkannya saat kembali ke rumah.

B. Kerangka Pemecahan Masalah

Pemaparan materi tentang diabetes dan gula darah



Pengecekan kadar gula darah



Masyarakat menerapkan ilmu yang telah didapatkan saat penyuluhan

C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Warga RT/RW 003/002 Kelurahan Sepanjang Jaya yang berada pada usia
45-65

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi kelurahan, RW, RT dan kader setempat melalui *Whatsapp* untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya Tahun 2022” dengan melakukan penyuluhan
2. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mengetahui protocol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

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

1. Menghubungi pembimbing kelompok PKK
2. Melakukan pendekatan melalui pihak desa, khususnya ketua RT03 RW02 di Kelurahan Sepanjang Jaya, ketua kader dan msyarakat.

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan menggunakan media leflet, poster tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya Tahun 2022”

C. Partisipan Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya kontribusi dari beberapa pihak. Dalam hal ini kepada ketua RT03 RW02 dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diberikan kemudahan dalam mengkoordinasikannya serta dalam pelaksanaan penyuluhan tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya

Tahun 2022”, dengan sasaran masyarakat berjumlah 30 orang, serta media yang digunakan berupa banner dan leaflet.

BAB IV
RENCANA KEGIATAN

A. Rencana Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan								
	a. Koordinasi dengan ketua RT 03								
	b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan								
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan								
2	Pelaksanaan penyuluhan								
	a. Mendata peserta absensi								
	b. Pelaksanaan penyuluhan								
3	Pelaporan								
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir								
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan								

BAB V

ANGGARAN BIAYA

A. Anggaran Biaya Kelompok Besar

No.	Kegiatan / Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Banner	1	100.000	100.000
2.	Gift/doorprize	10	5.000	50.000
3.	Aqua botol	10	4.000	40.000
4.	Aqua gelas	2 dus	20.000	40.000
5.	Konsumsi Dosen	3	20.000	60.000
6.	Snack	10	5.000	50.000
7.	Linmas			100.000
8.	Bingkisan peserta	30	15.000	450.000
9.	Uang Khas RT			150.000
10.	Bingkisan RT			100.000
10.	Pretest/posttest			20.000
11.	Biaya tak terduga			160.000
Total				1.320.000

A. Anggaran Biaya Kelompok Inti

No.	Kegiatan / Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Proposal, BAP, Absensi (Print)	1	30.000	30.000
2.	Print Leaflet			50.000

	Sertifikat			
3.	Strip	2	100.000	200.000
4.	Alcohol swab, jarum	2	10.000	20.000
Total				300.000

BAB VI

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya kontribusi dari beberapa pihak. Dalam hal ini kepada ketua RT03 RW02 dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diberikan kemudahan dalam mengkoordinasikannya serta dalam pelaksanaan penyuluhan tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya Tahun 2022”, dengan sasaran masyarakat berjumlah 30 orang, serta media yang digunakan berupa banner dan leaflet. Penyuluhan dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- a. Awal pelaksanaan memastikan seluruh panitia dan peserta menggunakan masker sesuai protokol kesehatan.
- b. Sebelum acara dimulai, peserta penyuluhan yang datang langsung diarahkan untuk memeriksa tekanan darah sekaligus menuliskan absensi peserta.
- c. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 31 orang dan tambahan peserta sebanyak
- d. Acara resmi dibuka oleh bapak Baltasar S.S Dedu S.Kep., M.Sc. selaku dosen pembimbing.
- e. Peserta diberikan soal pre-test dengan dipandu oleh panitia
- f. Setelah pre-test, peserta diberikan leaflet sebagai bahan materi yang dipegang oleh masing-masing peserta.
- g. Penyampaian materi mengenai diabetes disampaikan oleh Vingka Anba selaku pemateri dari perwakilan mahasiswa.
- h. Sesi tanya jawab dilakukan setelah penyampaian materi.
- i. Pemberian hadiah bagi peserta yang berani bertanya dan mampu menjawab pertanyaan dari pemateri.

- j. Pelaksanaan pose-test dan penutupan acara penyuluhan.
- k. Pengecekan kadar gula darah peserta penyuluhan,
- l. Pemberian sembako bagi 30 orang peserta yang datang tepat waktu dan mengikuti acara sampai akhir.

2. Evaluasi Proses

- a. Peserta tertib saat berlangsungnya acara dari awal hingga akhir.
- b. Penyaji mampu menyampaikan materi dengan baik.
- c. Peserta antusias mendengarkan, bertanya serta menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji.
- d. Pelaksanaan pemeriksaan gula darah berlangsung tertib.

3. Evaluasi Hasil

- a. Peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyaji.
- b. Peserta mengetahui kadar gula darah mereka setelah dilakukan pengecekan kadar gula darah.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya dapat dilaksanakan kembali secara berkala, dengan lingkup yang lebih luas. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan, pengetahuan dan peserta mampu mengontrol kadar gula darah anggota keluarganya.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT 03 RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Kampung Sepatan RT03 RW02 Kelurahan Sepanjang Jaya” berhasil mengajak masyarakat untuk hadir dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes dan cara mengontrol gula darah yang dibuktikan dari antusiasnya pertanyaan masyarakat serta kemampuan masyarakat menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji dari materi yang telah dipaparkan.

B. Saran

Diharapkan tetap terjalinnya kerjasama antara pihak terkait di RT 03 RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya sehingga dapat kembali terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia dan masyarakat mampu berupaya untuk meningkatkan kesehatan dalam tatanan rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

Pahlevi, Reza (2021). Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Keliam Di Dunia <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/22/jumlah-penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia>

Peran keluarga http://repository.um-surabaya.ac.id/257/3/bab_2.pdf

P2PTM KEMENKES RI (2018). Cek Kadar Gula Darah Anda untuk Mendeteksi Masalah Diabetes <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/16/cek-kadar-gula-darah-anda-untuk-mendeteksi-masalah-diabetes>

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PENCEGAHAN DIABETES
DENGAN MENGONTROL KADAR GULA DARAH**

- Topik** : Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah
- Sasaran** : Masyarakat RT 03
- Hari/Tanggal** : Rabu, 29 Juni 2022
- Tempat** : Kediaman RT 03
- Waktu** : 10.00 WIB
- Penyuluh** : Vinka Anba L.

I. Latar Belakang

Keluarga yang sehat merupakan impian dan harapan dari strategi pembangunan negara. Unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki tugas dalam pemeliharaan kesehatan untuk seluruh anggotanya. Upaya yang dapat digunakan setiap anggota keluarga untuk mencapai keluarga yang sehat salah satunya dapat mengetahui dan mengontrol kadar gula dalam darah. Pengontrolan gula darah juga dilakukan agar meminimalkan terjadinya penyakit diabetes mellitus (DM).

Hasil survey pengidap diabetes pada tahun 2021 Indonesia menempati urutan ke lima dengan jumlah kasus 19,47 juta. Berdasarkan Kemenkes 2015, Prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 0,7% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,1%. Data ini menunjukkan cakupan diagnosis DM oleh tenaga kesehatan mencapai 63,6%, lebih tinggi dibandingkan cakupan penyakit asma maupun penyakit jantung. Prevalensi nasional Penyakit Diabetes Melitus adalah 1,1% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala). Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes melitus di Indonesia penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan DM. Oleh karena itu perencanaan makan dan penyuluhannya kepada pasien DM haruslah mendapat perhatian yang besar (Perkeni, 2011).

Cara mudah untuk mendeteksi apakah terdapat potensi mengalami diabetes yaitu dengan pengecekan kadar gula darah. Pengecekan kadar gula darah ini belum tentu mengindikasikan seseorang mengalami diabetes, namun hal ini dapat dilakukan sebagai upaya mengetahui kadar gula darah yang dimiliki sehingga mampu mengontrol dan mengantisipasi agar tidak berakibat buruk diwaktu yang akan datang. Maka dari itu pengadaan penyuluhan serta pengecekan gula darah secara gratis dilakukan pada pengabdian masyarakat RT03 sebagai sarana memberikan pengetahuan kepada masyarakat dan mengajak masyarakat untuk waspada dan selalu menjaga kesehatan diri serta anggota keluarga.

A. Kebutuhan Peserta

- tempat duduk
- konsumsi

B. Karakteristik Peserta

- Usia (45-65)
- Diutamakan yang memiliki riwayat Diabetes Militus

II. Tujuan Instruksional Umum

Pengecekan Gula Darah Sementara sebagai upaya pengendalian dan pencegahan penyakit tidak menular untuk menurunkan kadar gula pada usia lanjut di RT/RW 003/002 Kelurahan Sepanjang Jaya

III. Tujuan Instruksional Khusus

- a. Memberikan Pendidikan Kesehatan berupa materi pengendalian dan pencegahan Diabetes Militus
- b. Meningkatkan kesadaran untuk membiasakan hidup sehat dengan menghindari faktor terjadinya hipertensi

IV. Materi

Pengertian Diabetes

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah.

Mengenali Gula Darah

Cek gula darah merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kadar glukosa di dalam darah. Pada penderita diabetes, cek gula darah dilakukan untuk memantau apakah kadar gula darah telah terkendali atau sebaliknya. Namun, mengecek kadar gula darah juga bisa dilakukan oleh siapa pun untuk pemeriksaan diabetes atau hanya sekadar mengetahui kondisi gula darahnya.

Kategori Gula Darah

Terdapat 2 Jenis Gula Darah:

- Gula darah rendah adalah kondisi ketika kadar gula darah puasa berada di bawah angka 70 miligram per desiliter (mg/dL) atau kurang.
- Sedangkan gula darah tinggi mengacu pada kondisi ketika kadar gula darah puasa mencapai angka di atas 130 mg/dL.

Sebelum makan, normalnya kadar gula dalam darah berkisar antara 70-130 miligram/desiliter. Setelah makan, kadar akan naik dari batas tersebut yaitu kurang dari 140 miligram/desiliter setelah 2 jam. Dalam kondisi puasa selama delapan jam, kadar gula darah normal yaitu kurang dari 100 miligram/desiliter.

Gejala-gejala yang ditimbulkan gula darah rendah dan tinggi

Gejala gula darah tinggi

- Kelelahan
- Sakit kepala
- Sering buang air kecil
- Rasa haus yang meningkat

Gejala gula darah rendah

- Gemetar
- Rasa lapar
- Detak jantung cepat
- Tubuh berkeringat

- Sifat lekas marah
- Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi
- Pusing

Cara Mengendalikan dan Munurunkan Gula Darah

- Menjalani pola makan sehat dan bergizi seimbang
- Berolahraga secara rutin
- Mengurangi stress
- Berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol

V. Media dan Alat Penyuluhan

- a. PPT (presentasi)
- b. Leaflet

VI. Tempat

Kediaman pak RT 03

VII. Pengorganisasian

- A. Pembimbing** : Baltasar S.S Dedu, S.Kep., M.Sc
- B. Moderator** : Siva Fauziah
- C. Pemateri** : Vinka Anba L.
- D. Notulen** : Ana Anggraini
- E. Observer** : Amalia
- F. Koordinator Lapangan** : Tina Dwi Hapsari

VIII. Kegiatan Penyuluhan

Jam	Waktu	Tahap Kegiatan	Penanggung jawab
09.30-10.00	30'	Pengecekan Tekanan Darah, Asam Urat, GDS	Mahasiswa
10.00-10.15	15'	Pembukaan dan doa	MC
10.15-10.30	15'	Sambutan dosen	Dosen
10.30-10.45	15'	Sambutan RT	RT

10.45-10.55	10'	Materi 1	Vingka
10.55-11.05	10'	Materi 2	Asri
11.05-11.15	10'	Materi 3	Rohman
11.15-11.30	15'	Tanya Jawab	Moderator
11.30-11.45	15'	Senam	Mahasiswa
11.45-12.00	15'	Pengecekan Tekanan Darah	Mahasiswa
12.00-12.15	15'	Penutup dan doa	MC

LAMPIRAN

LAMPIRAN LEAFLET

Kadar Gula Darah

Sebelum makan, normalnya kadar gula dalam darah berkisar antara 70-130 miligram/desiliter. Setelah makan, kadar akan naik dari batas tersebut yaitu kurang dari 140 miligram/desiliter setelah 2 jam. Dalam kondisi puasa selama delapan jam, kadar gula darah normal yaitu kurang dari 100 miligram/desiliter.

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah.

Kenali Gula Darah

Cek gula darah merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kadar glukosa di dalam darah.

Pada penderita diabetes, cek gula darah dilakukan untuk memantau apakah kadar gula darah telah terkendali atau sebaliknya. Namun, mengecek kadar gula darah juga bisa dilakukan oleh siapa pun untuk pemeriksaan diabetes atau hanya sekedar mengetahui kondisi gula darahnya.

UPAYA
PENCEGAHAN DIABETES
dengan Mengontrol
KADAR GULA DARAH
pada Masyarakat di Kampung Sepatan
Rt 03 Rw 02 Kelurahan Sepanjang Jaya
Kelompok 01

Kadar Gula Darah

Gula darah rendah adalah kondisi ketika kadar gula darah puasa berada di bawah angka 70 miligram per desiliter (mg/dL) atau kurang.

Gula darah tinggi mengacu pada kondisi ketika kadar gula darah puasa mencapai angka di atas 130 mg/dL.

Gejala-gejala terhadap gula darah rendah dan tinggi

a. Gejala gula darah tinggi

- Kelelahan
- Sakit kepala
- Sering buang air kecil
- Rasa haus yang meningkat

b. Gejala gula darah rendah

- Gemetar
- Rasa lapar
- Detak jantung cepat
- Tubuh berkeringat
- Sifat lekas marah
- Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi
- Pusing

Cara Mengendalikan dan Menurunkan Gula Darah

- Menjalani pola makan sehat dan bergizi seimbang.
- Berolahraga secara rutin.
- Mengurangi stres.
- Berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol.

LAMPIRAN BANNER



LAMPIRAN DOKUMENTASI KEGIATAN



