

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



“PENCEGAHAN DAN PENANGANAN DIABETES MELLITUS RW 05 DI KELURAHAN BINA WIDYA”

Oleh:

HETTY ISMAINAR (1017107902)

KHAEROTUNNISA FIYANMI (1701170)

IQLIMA AFIF AZIZAH (18011134)

**PROGRAM STUDI SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT
STIKes HANG TUAH PEKANBARU
2021**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN

1. Judul : Pencegahan dan Penanganan Diabetes militus di Rw 05 Kelurahan Binawidya
2. Bidang Keilmuan : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Dr. Hetty Ismaniar.SKM, MPH
 - b. NIP/NIDN : 1017107902
 - c. Pangkat/Golongan : Penata TK 1/III D
 - d. Jabatan Fungsional/struktural : Lektor
 - e. Sedang Melakukan Pengabdian : IYA
 - f. Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
 - g. Bidang Keahlian : Kesehatan Masyarakat
 - h. Alamat Kantor/Telp./Fax/Email : Jln. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan
Telp. (0761) 33815/ Fax. (0761) 863646/
info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id
 - i. Alamat Rumah/Telp./Hp : Jln. Sapta Taruna gg Darunnur II, Kelurahan Pematang Kapau, Kecamatan Kulim, Pekanbaru/ 085363329115
4. Jumlah Anggota : 2 Orang
 - a. Nama Anggota I : 1. Khaerotunnisa fiyanmi
 - b. Nama anggota II : 2. Iqlima afif azizah
2. Jangka Waktu Kegiatan : 1 bulan
3. Bentuk Kegiatan : Pengabdian Masyarakat
4. Lokasi Kegiatan : RW 005/RT 002 Kel.Sialang Sakti Pekanbaru
5. Biaya Pengabdian
 - a. Sumber dari : Tim/Kelompok

Mengetahui :
Pembimbing



(Dr. Hetty Ismaniar, SKM, MPH)
NIDN. 1017107902

Pekanbaru, 22 September 2021
Ketua Pelaksana,



Khaerotunnisa Fiyanmi
NIM : 17011070

RINGKASAN

Pertama, hal yang dihadapi masyarakat adalah masalah kesehatan. Dimana masyarakat kurang peduli tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan khususnya pemeriksaan kadar gula darah (KGD). Pemeriksaan ini perlu dilakukan untuk mengetahui kadar gula darah dalam tubuh apakah dalam batas normal, kurang atau melebihi batas normal. Sedangkan di lapangan masyarakat masih apatis dalam melakukan pemeriksaan, hal ini salah satunya disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan dan masalah ekonomi masyarakat.

Kedua, masalah lainnya adalah mengenai pengetahuan, dimana pengetahuan masyarakat masih rendah terutama tentang Diabetes dan cara pencegahannya. Padahal prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Indonesia menempati urutan keempat didunia dan terus terjadi peningkatan setiap tahun sejalan dengan perubahan hidup masyarakat. Kurangnya edukasi terkait Diabetes dan bagaimana cara pencegahannya menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hal tersebut.

Oleh karna itu, melalui pengabdian ini kami melakukan program kegiatan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan kadar gula darah sewaktu yang diberikan secara gratis, pemeriksaan Tekanan Darah, Berat badan dan Tinggi badan serta edukasi kesehatan khususnya Diabetes dan cara pencegahannya. Dengan dilakukannya pengabdian tersebut harapan kami semoga permasalahan yang ada di kelurahan bina widya khususnya rw 05 terutama di bidang kesehatan dapat sedikit teratasi.

Kata Kunci : Pencegahan dan Penanganan Diabetes militus

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ini. Laporan ini merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam Tri Dharma perguruan tinggi di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Dalam laporan ini, banyak hambatan dan tantangan yang penulis hadapi, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan juga. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Ahmad Hanafi, SKM., M.Kes, selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Ahmad Satria Efendi, SKM., M.Kes, selaku Ketua Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Ibuk Dr. Hetty Ismaniar.SKM, MPH, selaku Pembimbing Akademik PBL STIKes Hang Tuah Pekanbaru
4. Bapak Syamsurizal, SE selaku Kepala Kelurahan Binawidya Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
5. Bapak Darlis selaku Ketua RW 005 di Kelurahan Binawidya Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
telah memberikan izin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

Kami menyadari bahwa laporan pengabdian masyarakat ini belum sempurna, untuk itu saran yang membangun diharapkan untuk kemajuan kegiatan pengabdian masyarakat di masa yang akan datang.

Pekanbaru, 22 September 2021

Tim Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Kegiatan.....	3
D. Manfaat Kegiatan	3
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	6
A. Langkah-Langkah Dalam Metode Pelaksanaan	6
B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan	6
C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan	7
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	8
A. Hasil.....	8
B. Luaran	10
BAB V RENCANA DAN TAHAP BERIKUTNYA	11
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	12
A. Kesimpulan.....	12
B. Saran	12
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR ISI

	Halaman
Tabel 4.1 Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat	9
Tabel 4.2 Luaran Yang Dicapai.....	10

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Tabel 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	5

DAFTAR LAMPIRAN

Izin Pengabdian

Surat Tugas

Daftar Riwayat Hidup

Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas

Peta Wilayah Pengabdian

Materi Pengabdian Kepada Masyarakat

Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian

Dokumentasi

Laporan Penggunaan Anggaran

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan permasalahan penyakit ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama yaitu di antaranya seperti, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Kemenkes RI, 2015). Diabetes Melitus (DM) atau yang dikenal dengan istilah kencing manis, saat ini merupakan penyakit yang banyak dijumpai dengan prevalensi di seluruh dunia sebanyak 4%. Prevalensinya akan terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai 5,4% pada tahun 2025. Diabetes adalah suatu sindroma yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah disebabkan adanya penurunan sekresi insulin.

Faktor resiko dan cepat lambatnya seseorang terkena diabetes mellitus dipengaruhi oleh riwayat keluarga, umur, obesitas (kegemukan), kurang olahraga, gaya hidup, pola makan, merokok, stress, hipertensi dan juga dihubungkan dengan wabah virus Covid-19 yang sedang melanda yang dikarenakan imunitas yang rendah pada penderita diabetes mellitus . Terdapat dua alasan untuk dapat dihubungkan antara diabetes dengan penyakit virus Covid-19 ini adalah, pertama, sistem kekebalan terganggu, membuatnya lebih sulit untuk melawan virus dan kemungkinan mengarah ke periode pemulihan yang lebih lama. kedua, virus dapat berkembang di lingkungan glukosa darah tinggi

mengakibatkan kematian. Hal ini yang menyebabkan Diabetes dianggap sebagai penyakit yang mematikan (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau, prevalensi penyakit Diabetes di tahun 2018 yaitu 33,2% sedangkan prevalensi di tahun 2019 mengalami penurunan yaitu 18,4%. Menurut Profil Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2019 prevalensi kejadian kasus penyakit Diabetes di Puskesmas Simpang Baru Kecamatan Binawidya terdapat di urutan ke-5 yaitu sebesar 10,7%. Berdasarkan data yang telah diketahui bahwa Kota Pekanbaru memiliki 83 Kelurahan, yang dimana salah satu kelurahan yaitu di Kelurahan Binawidya memiliki jumlah kasus penyakit Diabetes di urutan ke-2 yang menjadi masalah kesehatan dengan angka kasus sebanyak 304 penderita di tahun 2019 (Profil Kesehatan Puskesmas Simpang baru, 2019).

Pada umumnya, kejadian Diabetes banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit Diabetes. Remaja dan dewasa muda yang berada pada kisaran usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang. Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian Diabetes (Kemenkes RI, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Diabetes ini dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya Diabetes (Kemenkes RI, 2013).

Setelah dilakukan survei dan wawancara kepada 30 warga di Kelurahan Binawidya tepatnya RW 005 terdapat 3 warga yang memiliki riwayat penyakit Diabetes. Oleh karena itu, mahasiswa/i dari

STIKes Hang Tuah Pekanbaru melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan di kelurahan Binawidya RW 005. Penyuluhan ini dilaksanakan untuk membina peran serta warga masyarakat RW 005/RT 002 tentang **“Pencegahan dan Penanganan Diabetes militus di Kelurahan Binawidya RW 005 Kota Pekannbaru”**.

B. Rumusan Masalah

- a. Kurangnya pengetahuan masyarakat kelurahan Binawidya mengenai diabetes mellitus
- b. Kurangnya kesadaran masyarakat kelurahan Binawidya mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan kadar gula darah
- c. Kurangnya team pengedukasi seputar Diabetes dan cara pencegahannya di kelurahan Binawidya

C. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan tentang upaya mencegah terjadinya penyakit Diabetes di Kelurahan Binawidya RW 05

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memberikan pemeriksaan gratis dan penyuluhan atau edukasi mengenai Diabetes dan cara pencegahannya
- b. Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat kelurahan Binawidya khususnya Rw 005 mengenai Diabetes dan cara pencegahannya dan pentingnya menjaga pola hidup yang sehat agar terhindar dari penyakit diabetes mellitus
- c. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat kelurahan Binawidya khususnya Rw 005 akan pentingnya pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan kadar gula darah sebagai deteksi dini penyakit Diabetes

D. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tugas pengabdian kepada masyarakat

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menunjukkan kepedulian Institusi pendidikan kepada masyarakat melalui program pengabdian masyarakat ini.

3. Bagi Warga di Kelurahan Binawidya RW 005

Masyarakat mampu memahami dan menerapkan pencegahan penyakit Diabetes di kelurahan Binawidya RW 00

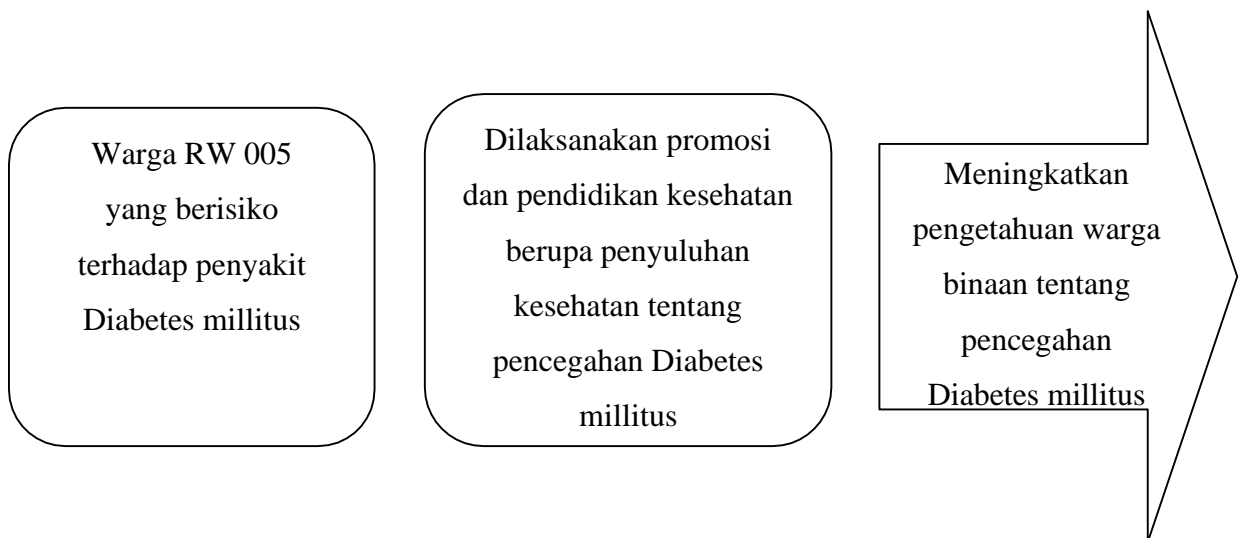
BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan BAB I diatas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan sebagai berikut :

- a. Kurangnya pengetahuan masyarakat kelurahan Binawidya mengenai diabetes mellitus
- b. Kurangnya kesadaran masyarakat kelurahan Binawidya mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan kadar gula darah
- c. Kurangnya team pengedukasi seputar Diabetes dan cara pencegahannya di kelurahan Binawidya

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-Langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pertemuan dengan ketua RW dan ketua RT tempat pengabdian masyarakat
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
5. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan RW 005 Kelurahan Binawidya . Kedua belah pihak yang terlibat ini memperoleh keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit).

1. RW 005Kelurahan Binawidya adalah tempat dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus kepada warga RW 005 Kelurahan Binawidya yang merupakan kelompok berisiko terhadap penyakit tidak menular. Dalam hal ini warga RW 005 Kelurahan Binawidya akan memperoleh manfaat pemahaman tentang pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus
2. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui penyuluhan mengenai pencegahan pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus kepada warga RW 005Kelurahan Binawidya dapat menyelesaikan kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) di kelurahan Binawidya

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran.

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah penyuluhan dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan mengetahui penyakit kecacingan dari kegiatan tersebut.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan kepada warga kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 22 september 2021 pukul 09.00 WIB/selesai. Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan berupa ceramah tentang mencegah pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada warga RW 005 Kelurahan Binawidya. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan diskusi bagi warga binaan yang ingin bertanya ataupun memberi saran. Selanjutnya diberikan beberapa pertanyaan untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran mengenai pentingnya mencegah pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus.

Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada warga RW 005 Kelurahan Binawidya tersebut tentang pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus sangatlah penting. Karena warga RW 005 Kelurahan Binawidya merupakan kelompok yang berisiko terhadap pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus yang termasuk dalam 10 penyakit terbesar di Kelurahan Binawidya

Dalam kegiatan penyuluhan, setelah diberikan materi warga diberikan berbagai pertanyaan terkait dengan materi yang telah diberikan. Para warga telah memahami dan mengetahui pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus. Hal tersebut terlihat dari keaktifan dalam menjawab berbagai pertanyaan yang diberikan.

Tabel 4.1
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	<u>Pembukaan</u> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 4. Menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan	Ceramah	-	5 menit
2.	<u>Pelaksanaan</u> 1. Menjelaskan materi pendidikan kesehatan, mengenai pencegahan Hipertensi 2. Tanya Jawab	Lisan Ceramah	PPT	15 menit
3	<u>Evaluasi</u> 1. Menyimpulkan inti pendidikan kesehatan 2. Memberikan pertanyaan secara lisan.	Ceramah Tanya jawab	-	10 menit
4.	<u>Penutup</u> 1. Menyimpulkan keseluruhan materi pendidikan kesehatan 2. Menyampaikan ucapan terima kasih 3. Mengucapkan salam 4. Pemberian tanda terimakasih 5. Foto bersama	Ceramah	-	5 menit

B. Luaran

**Tabel 4.2 Luaran
Yang Dicapai**

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	Membuat media promosi pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan wawancara dan membagikan leaflet	Pemberian leaflet kepada warga RW 005 Kelurahan Binawidya

BAB V

RENCANA DAN TAHAP BERIKUTNYA

Rencana tahapan berikutnya adalah :

1. Kegiatan Pengabdian masyarakat di RW 005 Kelurahan Binawidya akan dilaksanakan secara kontiniu atau berkelanjutan berkaitan dengan permasalahan kesehatan yang dapat bermanfaat bagi warga.
2. Membentuk kader kesehatan sebagai konselor sebaya bagi teman temannya khususnya tentang pencegahan penyakit tidak menular.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut antusias oleh warga RW 005 Kelurahan Binawidya terlihat dari partisipasi mereka dalam menyediakan tempat untuk kegiatan penyuluhan dan keaktifan serta bersikap tenang selama kegiatan berlangsung.
2. Terdapat pemahaman warga RW 005 terlihat dari jawaban para warga ketika tanya jawab berlangsung.

B. Saran

1. Kepada pihak Puskesmas dan Kader agar dapat memberikan pembinaan kesehatan kepada para warga RW 005 agar para warga tetap sehat dalam menjalani pembinaan di RW 005
2. Kepada kader yang telah dibentuk agar berperan aktif untuk memberikan informasi-informasi kesehatan kepada para warga RW 005 Kelurahan Binawidya

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. 2019. *Profil Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2019*.
- Fitriyani Yosi, dkk. 2020. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes mellitus Esensial Di Desa keluraha bina widya* Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 6 No. 1 April 2020.
- Kemenkes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*.
- Kemenkes RI. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.
- Puskesmas Rejosari. 2019. *Profil Kesehatan Puskesmas simpangbaru 2019*.

Lampiran : Surat Izin Penyuluhan Pengabdian

**PEMERINTAH KOTA PEKANBARU**
KECAMATAN BINAWIDYA
KELURAHAN BINAWIDYA
ALAMAT : JALAN MELATI-ESEMKA PEKANBARU

SURAT KETERANGAN
NO : 106 / KBW / X / 2021

LURAH BINAWIDYA KECAMATAN BINAWIDYA KOTA PEKANBARU,
dengan ini menerangkan bahwa :

1. Nama : IQLIMA AFIF AZIZAH
NIM : 18011134
2. Nama : KHAEROTUNNISA FIYANMI
NIM : 17011078

Bahwa nama yang tersebut diatas telah melakukan Penyuluhan di Kelurahan Binawidya Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru, untuk Penyuluhan dengan judul "Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus" pada tanggal 22 September 2021.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Oktober 2021
Lurah Binawidya

SYAMSURIZAL, SE
NIP. 19720513 199703 1 001

Lampiran : Surat Tugas

Lampiran : Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Kelompok

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : KHAEROTUNNISA FIYANMI
NIM : 17011078
Tempat/Tanggal Lahir : Brebes, 18 Juni 1996 Agama
: I S L A M
Status Perkawinan : Belum Kawin
Jumlah Saudara : 2 (Empat), Anak ke-1 (Satu)
Alamat Rumah : Jl. Bukit Barisan

Riwayat Pendidikan :

- TK Muhamadiyah
- SDN 004 Bandung Bumiayu brebes (2003-2009)
- SMPN 1 Padang Ganting Sumbar (2009-2012)
- SMK PGRI Pekanbaru (2012-2015)
- S1 kesehatan masyarakat STIKES Hangtuah pekanbaru

Riwayat Pekerjaan : Karya swasta (Rs prof tabrani
pekanbaru)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : IQLIMA AFIF AZIZAH
NIM : 18011134
Tempat/Tanggal Lahir : Kendiri, 24 april 1999
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : Belum Kawin
Jumlah Saudara : 3 (Tiga), Anak ke 1 (satu)
Alamat Rumah : Komplek Gardenia No 323 CPI rumbai pekanbaru.

Riwayat Pendidikan :

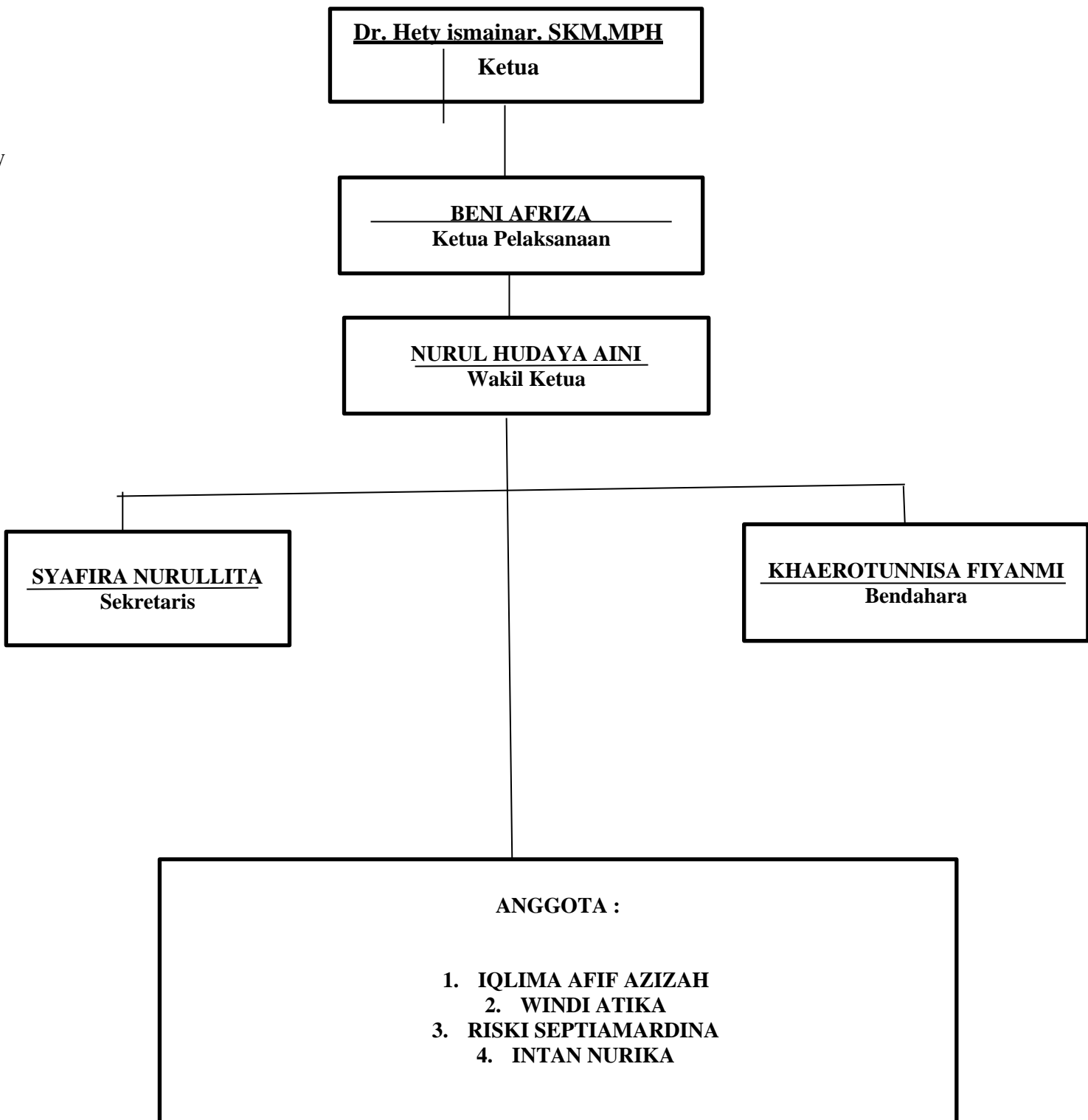
1. SD Cendana Pekanbaru (2005-2011)
2. SMP Cendana Pekanbaru (2011-2014)
3. SMA Cendana Pekanbaru (2014-2017)
4. S1 Kesehatan Masyarakat STIKes HangTuah Pekanbaru

Riwayat Pekerjaan : Belum pernah memiliki pekerjaan

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Lampiran : Susunan Organisasi Kelompok

W



Lampiran : Peta Wilayah Pengabdian



■ RW 05 Kelurahan Binawidya

Lampiran : Materi Pengabdian Kepada Masyarakat

Apakah Diabetes itu ?

Suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi (banyak penyebab) yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid (lemak) dan protein sebagai akibat gangguan fungsi insulin.

Pola makan yang tepat bagi diabetesi INGAT 3 J !!!

- J1 : Jumlah kalori** : Makanlah makanan sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh
- J2 : Jadwal** : Makan harus dikuti sesuai dengan jam makan
- J3 : Jenis makanan** : Makanan harus diperhatikan (pantang gula dan makanan manis)

DIABETES

- Diabetes atau kencing manis merupakan kadar gula darah tinggi akibat kegagalan produksi insulin oleh pankreas
- Indonesia masuk 10 negara terbesar penderita diabetes di dunia

Kriteria Diagnostik Gula darah (mg/dL)	Rutin Diabetes	Pre Diabetes	Diabetes
Puasa	<100	100-125	≥ 126
Sewaktu	<120	120-199	≥ 200

Kadar gula darah di dalam tubuh bisa berubah karena beberapa faktor, seperti pola makan, metabolisme, dan efek samping obat-obatan tertentu. Berikut adalah kisaran kadar gula darah normal pada tubuh yang penting untuk Anda ketahui:

- Sebelum makan atau setelah puasa selama setidaknya 8 jam: 70-100 mg/dL
- Sebelum tidur atau 2 jam setelah makan: kurang dari 140 mg/dL
- Pemeriksaan gula darah sewaktu: kurang dari 200 mg/dL

SEPULUH GEJALA DIABETES MELITUS YANG PERLU ANDA WASPADAI

1. Sering haus dan sering buang air kecil
2. Berat badan menurun drastis tanpa alasan yang jelas
3. Sering sakit-sakit
4. Ciri-ciri infeksi yang sering terjadi
5. Kulit yang gatal
6. Pandangan kabur
7. Luka yang sulit sembuh
8. Sering merasa lelah
9. Sering merasa mengantuk
10. Sering merasa lapar

TERDIAGNOSIS PENYAKIT DM? APA YANG HARUS DILAKUKAN?

- Mengikuti Edukasi (penguluhan dan konseling) tentang DM di:
 - Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu PTM)
 - Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) (Puskemas, Klinik Pratama)
 - Fasilitas kesehatan lainnya seperti Rumah Sakit
 - Mengatur pola makan sesuai dengan diet untuk penyakit DM
- Melakukan latihan fisik secara teratur dan tepat dengan prinsip BETT (Balk, Benar, Terukur dan Teratur)
- Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk Dokter
- Monitoring kadar glukosa darah sesuai petunjuk Dokter

5 kunci sehat ala diabetesi

1. Diet Sehat DM (3 J)
2. OLAHRAGA
3. HINDARI STRESS
4. Cek kadar gula darah secara teratur
5. Menghindari terjadinya luka

Lampiran : Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian













Lampiran : Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian

ABSENSI PENYULUHAN

Tanggal/Hari : 22 September 2021 (Rabu)

Pukul : 10:00 WIB

Tema : Edukasi Diabetes dan pencegahan faktor gula darah
Pw 01 diabetes mellitus tipe 2

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	PARAF
1	Puri Achadiyah	Perempuan	
2	ARFA	Perempuan	
3	SUSONO	Laki	
4	YEURIANI	Perempuan	
5	HERMAT	Laki-Laki	
6	Iin Satrik	Perempuan	
7	RAMANIAS	Perempuan	
8	Murhada Ripayut	Perempuan	
9	Stahmida Umban	Perempuan	
10	Reza dwi Cahyani	Perempuan	
11	JUANA	Perempuan	
12	PAJO	LAKI 2	
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

Lampiran : Dokumentasi

Pemberian Informasi Tentang Hipertensi



Tanya Jawab Tentang Hipertensi

Lampiran : Dokumentasi



Pemberian Informasi Tentang Hipertensi



Lampiran : Anggaran Biaya

No	Komponen	Biaya (Rp)
1.	Spanduk 2 x 1	Rp. 50.000
2.	Leaflet 5 lembar	Rp. 25.000
3.	Masker 5 buah	Rp. 25.000
4.	Handsinitizer 5 buah	Rp. 50.000
5.	Transportasi	Rp. 80.000
Jumlah :		Rp. 230.000