

SURAT TUGAS

Nomor: 920-R/UNTAR/PENELITIAN/IX/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

YOANITA WIDJAJA, dr., M.Pd.Ked.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Apakah Saya Menderita Diabetes Melitus?
Nama Media	:	HKI
Penerbit	:	Kementerian Hukum
Volume/Tahun	:	2026
URL Repository	:	-

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

24 September 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : c3583ac6c20384dec0ef624322c8544e

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026149132, 20 Agustus 2026

Pencipta

Nama : **Yoanita Widjaja**
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Yoanita Widjaja**
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Apakah Saya Menderita Diabetes Melitus?**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 20 Agustus 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001429445

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Hermansyah Siregar, S.H., M.H.
NIP. 197010161992031001



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

APAKAH SAYA MENDERITA DIABETES MELITUS?



Apa diabetes melitus itu ?

Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai adanya peningkatan kadar glukosa/gula darah dan atau HbA1c karena ketidakmampuan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya.

Apa itu HbA1c?

HbA1c (Glycated Hemoglobin) adalah pemeriksaan yang menunjukkan rata-rata kadar gula darah selama 2–3 bulan terakhir. Pemeriksaan ini digunakan untuk menegaskan diagnosis dan memantau kontrol gula darah serta efektivitas pengobatan.

Kapan seseorang disebut menderita diabetes melitus?

Berdasarkan Pedoman Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI):

1. Gula Darah Puasa (GDP)
 - Normal: < 100 mg/dL
 - Prediabetes: $100-125$ mg/dL
 - Diabetes: ≥ 126 mg/dL
2. Gula Darah Sewaktu (GDS)
 - Diabetes: ≥ 200 mg/dL + keluhan klasik
3. Gula Darah 2 jam setelah TTGO (75 g gula)
 - Diabetes: ≥ 200 mg/dL
4. HbA1c
 - Normal: $< 5,7\%$
 - Prediabetes: $5,7\% - 6,4\%$
 - Diabetes: $\geq 6,5\%$

Keluhan klasik diabetes melitus

- Sering haus (polidipsia)
- Sering buang air kecil (poliuria)
- Mudah lapar (polifagia)

Pencegahan & Pengendalian

- Pola makan seimbang dengan pembatasan kalori
- Aktivitas fisik rutin
- Menjaga berat badan ideal
- Pemantauan status glikemik: Pemeriksaan HbA1c, pemantauan glukosa darah mandiri secara berkala

*Periksa sejak dini,
cegah komplikasi*



Referensi:

1. Pedoman Pengelolaan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2024
2. American Diabetes Association. Available from: <https://diabetes.org/about-diabetes/a1c>

**LAPORAN PROTOTYPE YANG DIKIRIMKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS
TARUMANAGARA**

**Prototipe Media Edukasi
“Apakah Saya Menderita Diabetes Melitus?”
serta Instrumen Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku
Terkait Diabetes Melitus**

**Deteksi Dini Risiko Diabetes Melitus melalui Pemeriksaan HbA1c dan Glukosa Darah pada
Komunitas Lansia**

0218/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2026



Tim Pelaksana Abdimas:

Yoanita Widjaja, dr., M.Pd.Ked (10408009 / 0307108302)

Brandon Alexander Setiady (405230052)

Rafindra Raja NIM (405230010)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
TAHUN 2026**

A. RINGKASAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit ini menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya terus meningkat dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, serta kerusakan saraf. Banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya menderita diabetes melitus karena gejala pada tahap awal sering kali tidak disadari atau dianggap sebagai keluhan biasa. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan glukosa darah dan HbA1c sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat mengenai diabetes melitus, faktor risiko, gejala, metode diagnosis, serta langkah pencegahan dan pengendaliannya. Media edukasi berupa poster “Apakah Saya Menderita Diabetes Melitus?” dikembangkan untuk memberikan informasi mengenai definisi diabetes melitus, pemeriksaan HbA1c, kriteria diagnosis diabetes, gejala klasik diabetes, serta strategi pencegahan dan pengendalian penyakit. Produk ini diharapkan dapat digunakan dalam berbagai kegiatan promosi kesehatan guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengendalian diabetes melitus.

B. DESKRIPSI

1. PLAN (Perencanaan)

a. Identifikasi Masalah

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat. Banyak penderita tidak terdiagnosis karena gejalanya berkembang secara perlahan dan sering tidak disadari. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai tanda-tanda diabetes, pemeriksaan HbA1c, dan pentingnya skrining menyebabkan keterlambatan diagnosis sehingga meningkatkan risiko komplikasi. Selain itu, perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan meningkatnya angka obesitas turut berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian diabetes melitus.

b. Tujuan Pembuatan Prototipe

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus.
- Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini diabetes melitus.
- Meningkatkan pemahaman mengenai pemeriksaan glukosa darah dan HbA1c.
- Mendorong masyarakat menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah diabetes melitus.
- Menyediakan media edukasi yang mudah dipahami dan dapat digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan.

c. Sasaran

- Masyarakat umum dewasa dan lansia
- Individu dengan faktor risiko diabetes melitus.
- Kader kesehatan dan pengurus komunitas.

d. Format Produk

- Poster edukasi ukuran A3.
- Format digital dan cetak.
- Bahasa sederhana dan komunikatif.
- Ilustrasi visual yang menarik dan mudah dipahami.
- Dapat digunakan dalam kegiatan edukasi individu maupun kelompok.

2. DO (Pelaksanaan Produksi)

a. Pengumpulan Informasi

Materi disusun berdasarkan pedoman Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, American Diabetes Association (ADA), serta berbagai literatur ilmiah mengenai diabetes melitus dan pengendalian gula darah.

b. Penyusunan Konten

Materi yang disusun meliputi:

- Pengertian diabetes melitus.
- Pengertian dan fungsi pemeriksaan HbA1c.
- Kriteria diagnosis diabetes melitus.
- Nilai normal, prediabetes, dan diabetes berdasarkan HbA1c serta pemeriksaan glukosa darah.
- Gejala klasik diabetes melitus.
- Strategi pencegahan dan pengendalian diabetes melitus.
- Pentingnya deteksi dini untuk mencegah komplikasi.

c. Desain Visual

Poster menggunakan dominasi warna biru muda yang memberikan kesan bersih, menenangkan, dan identik dengan pelayanan kesehatan. Ilustrasi tenaga kesehatan, alat pemeriksaan gula darah, dan fasilitas kesehatan digunakan untuk memperkuat pesan mengenai pentingnya skrining dan pemantauan diabetes melitus. Informasi disusun dalam beberapa panel agar mudah dibaca dan dipahami oleh masyarakat.

3. ACTION (Penerapan di Lapangan)

Media edukasi digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat dengan tahapan:

- Registrasi peserta.
- Pemeriksaan gula darah sewaktu atau puasa apabila tersedia.
- Penyampaian materi menggunakan poster edukasi.
- Diskusi interaktif mengenai diabetes melitus dan faktor risikonya.
- Pengisian kuesioner sebelum dan sesudah edukasi.
- Konseling singkat mengenai pola makan dan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus.
- Rujukan pemeriksaan lanjutan bagi peserta dengan hasil skrining yang tidak normal.

4. CHECK (Evaluasi Awal)

Evaluasi Pemahaman

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai:

- Definisi diabetes melitus.
- Fungsi pemeriksaan HbA1c.
- Kriteria diagnosis diabetes melitus.
- Gejala klasik diabetes melitus.
- Pentingnya skrining dan pengendalian gula darah.

Evaluasi Media

Peserta menilai media:

- Mudah dipahami.
- Menarik secara visual.
- Membantu memahami cara mendeteksi diabetes melitus.
- Memberikan informasi yang relevan dan aplikatif.

Feedback Peserta

- "Saya baru mengetahui bahwa HbA1c menggambarkan kadar gula darah selama beberapa bulan terakhir."
- "Informasi mengenai batas normal, prediabetes, dan diabetes sangat membantu."
- "Poster mudah dipahami dan membuat saya lebih sadar pentingnya pemeriksaan gula darah."

5. EVALUATE (Refleksi dan Pengembangan)

Refleksi

Media edukasi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini diabetes melitus melalui pemeriksaan glukosa darah dan HbA1c, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi penyakit.

Pengembangan Lanjutan

- Pengembangan video edukasi mengenai diabetes melitus.
- Integrasi edukasi melalui media sosial kesehatan.
- Pembuatan buku saku pengelolaan diabetes melitus.
- Pengembangan modul edukasi bagi kader kesehatan.
- Pengembangan aplikasi pemantauan gula darah mandiri.

Integrasi

Media dapat digunakan dalam:

- Posbindu PTM.
- Puskesmas.
- Rumah sakit dan klinik.
- Komunitas masyarakat dan kegiatan skrining kesehatan.

C. GAMBAR/FOTO PRODUK PENDUKUNG

UNTAR
FAKULTAS
KEDOKTERAN

APAKAH SAYA MENDERITA DIABETES MELITUS?

Apa diabetes melitus itu ?
Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai adanya peningkatan kadar glukosa/gula darah dan atau HbA1c karena ketidakmampuan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya.

Apa itu HbA1c?
HbA1c (Glycated Hemoglobin) adalah pemeriksaan yang menunjukkan rata-rata kadar gula darah selama 2–3 bulan terakhir. Pemeriksaan ini digunakan untuk menegakkan diagnosis dan memantau kontrol gula darah serta efektivitas pengobatan.

Kapan seseorang disebut menderita diabetes melitus?
Berdasarkan Pedoman Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI):

1. Gula Darah Puasa (GDP)
 - Normal: < 100 mg/dL
 - Prediabetes: 100–125 mg/dL
 - Diabetes: ≥ 126 mg/dL
2. Gula Darah Sewaktu (GDS)
 - Diabetes: ≥ 200 mg/dL + keluhan klasik
3. Gula Darah 2 jam setelah TTGO (75 g gula)
 - Diabetes: ≥ 200 mg/dL
4. HbA1c
 - Normal: < 5,7%
 - Prediabetes: 5,7% – 6,4%
 - Diabetes: ≥ 6,5%

Keluhan klasik diabetes melitus

- Sering haus (polidipsia)
- Sering buang air kecil (poliuria)
- Mudah lapar (polifagia)

Pencegahan & Pengendalian

- Pola makan seimbang dengan pembatasan kalori
- Aktivitas fisik rutin
- Menjaga berat badan ideal
- Pemantauan status glikemik: Pemeriksaan HbA1c, pemantauan glukosa darah mandiri secara berkala

Periksa sejak dini, cegah komplikasi

Referensi:
1. Pedoman Pengelolaan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2024.
2. American Diabetes Association. Available from: <https://diabetes.org/about-diabetes/a1c>

Kuesioner Pengetahuan:
(Pilih Benar/Salah)

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Diabetes melitus merupakan penyakit yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah.	☐	☐
2	Diabetes melitus dapat terjadi akibat gangguan produksi insulin atau kerja insulin.	☐	☐
3	Pemeriksaan HbA1c dapat menggambarkan rata-rata kadar gula darah dalam beberapa bulan terakhir.	☐	☐
4	HbA1c dapat digunakan untuk membantu menegakkan diagnosis diabetes melitus.	☐	☐
5	Prediabetes merupakan kondisi kadar gula darah yang lebih tinggi dari normal tetapi belum memenuhi kriteria diabetes.	☐	☐
6	Sering haus merupakan salah satu gejala klasik diabetes melitus.	☐	☐
7	Sering buang air kecil dapat menjadi tanda diabetes melitus.	☐	☐
8	Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah diabetes melitus.	☐	☐
9	Menjaga berat badan ideal dapat membantu mengurangi risiko diabetes melitus.	☐	☐
10	Deteksi dini diabetes melitus dapat membantu mencegah komplikasi yang lebih serius.	☐	☐

Kuesioner Sikap:
(Pilih 1–4: 1 = Sangat Tidak Setuju, 4 = Sangat Setuju)

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya merasa penting mengetahui status gula darah saya secara berkala.	☐	☐	☐	☐
2	Saya percaya diabetes melitus dapat dicegah melalui gaya hidup sehat.	☐	☐	☐	☐
3	Saya merasa pemeriksaan HbA1c atau gula darah penting untuk kesehatan.	☐	☐	☐	☐
4	Saya bersedia melakukan pemeriksaan gula darah apabila memiliki faktor risiko diabetes.	☐	☐	☐	☐
5	Saya percaya aktivitas fisik teratur dapat membantu mengendalikan kadar gula darah.	☐	☐	☐	☐
6	Saya mendukung pelaksanaan skrining diabetes melitus di masyarakat.	☐	☐	☐	☐
7	Saya merasa menjaga berat badan ideal penting untuk mencegah diabetes melitus.	☐	☐	☐	☐
8	Saya bersedia berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila hasil pemeriksaan gula darah saya tidak normal.	☐	☐	☐	☐
9	Saya percaya deteksi dini diabetes melitus dapat mencegah komplikasi yang serius.	☐	☐	☐	☐
10	Saya merasa memiliki tanggung jawab untuk menjaga kesehatan metabolik saya.	☐	☐	☐	☐

Kuesioner Perilaku:**(Pilih 1–4: 1 = Tidak Pernah, 4 = Selalu)**

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala.	☐	☐	☐	☐
2	Saya membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula.	☐	☐	☐	☐
3	Saya mengonsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari.	☐	☐	☐	☐
4	Saya melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin.	☐	☐	☐	☐
5	Saya menjaga berat badan agar tetap dalam kisaran sehat.	☐	☐	☐	☐
6	Saya memperhatikan pola makan untuk menjaga kadar gula darah.	☐	☐	☐	☐
7	Saya mengikuti anjuran tenaga kesehatan terkait pencegahan diabetes melitus.	☐	☐	☐	☐
8	Saya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami gejala yang mengarah pada diabetes melitus.	☐	☐	☐	☐
9	Saya mencari informasi mengenai diabetes melitus dari sumber yang terpercaya.	☐	☐	☐	☐
10	Saya mengajak anggota keluarga untuk menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah diabetes melitus.	☐	☐	☐	☐

D. HKI

Nomor: EC002026149132
20 Agustus 2026

Sertifikat


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026149132, 20 Agustus 2026

Pencipta
Nama : Yoanita Widjaja
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Yoanita Widjaja
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Poster
Judul Ciptaan : Apakah Saya Menderita Diabetes Melitus?

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 20 Agustus 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001429445

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL


Dr. Hermansyah Siregar, S.H., M.H.
NIP. 197010161992031001



 **Surat Pencatatan Elektronik**

Dislaimer
1. Dalam hal permohonan memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah diunggulkan secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

Jakarta, 20 Juni 2026

Ketua Pelaksana



Yoanita Widjaja, dr., M.Pd.Ked
NIK/NIDN: 10408009 / 0307108302