

## SURAT TUGAS

Nomor: 92-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

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

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIABETES MELITUS DI KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Mitra : Kelurahan Tomang

Periode : 1/2022

URL Repository : [https://untarid-my.sharepoint.com/personal/yoanitaw\\_fk\\_untar\\_ac\\_id/\\_layouts/15/onedrive.aspx?login\\_hint=yoanitaw%40fk%2Euntar%2Eac%2Eid&id=%2Fpersonal%2Fyoanitaw%5Ffk%5Funtar%5Fac%5Fid%2FDocuments%2FLapAkhir%20PKM%20Periode%201%20Tahun%202022%2DFK%2DYoanita%2DEdukasi%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fyoanitaw%5Ffk%5Funtar%5Fac%5Fid%2FDocuments](https://untarid-my.sharepoint.com/personal/yoanitaw_fk_untar_ac_id/_layouts/15/onedrive.aspx?login_hint=yoanitaw%40fk%2Euntar%2Eac%2Eid&id=%2Fpersonal%2Fyoanitaw%5Ffk%5Funtar%5Fac%5Fid%2FDocuments%2FLapAkhir%20PKM%20Periode%201%20Tahun%202022%2DFK%2DYoanita%2DEdukasi%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fyoanitaw%5Ffk%5Funtar%5Fac%5Fid%2FDocuments)

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

18 Agustus 2022

Rektor



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : 5e0022910721c20946841ce6055b57b4

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

---

Jl. Letjen S. Parman No.1, Jakarta 11440  
P: 021-5671747 (hunting)  
F: 021-56958738, 5604478

 [www.untar.ac.id](http://www.untar.ac.id)  [Untar Jakarta](https://www.facebook.com/UntarJakarta)  [@UntarJakarta](https://twitter.com/UntarJakarta)  [humas@untar.ac.id](mailto:humas@untar.ac.id)

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIABETES MELITUS DI  
KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA  
PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR**

**Diusulkan oleh:**

**Ketua Tim**

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

**Anggota:**

Caroline Costrila (405190011)

Winnie Tjongarta (405190004)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA  
JUNI  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM**  
**Periode 1 / Tahun 2022**

1. Judul : Edukasi Kesehatan Tentang Diabetes Melitus di Kelurahan Tomang Jakarta Barat Dalam Rangka Pencegahan Penyakit Tidak Menular
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
  - b. NIDN/NIK : 0307108302/10408009
  - c. Jabatan/Golongan : Dosen tetap/IIIb
  - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
  - e. Fakultas : Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Ilmu Patologi Klinik
  - g. Nomor HP/Telpon : 0898-3393-219
  - h. Email : [yoanitaw@fk.untar.ac.id](mailto:yoanitaw@fk.untar.ac.id)
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
  - a. Jumlah Anggota : 2 orang
  - b. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Caroline Costrila (405190011)
  - c. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Winny Tjongarta ( 405190004)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : Tomang
  - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 2.2 km
6. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan Hak Cipta
  - a. Luaran wajib : Publikasi
  - b. Luaran tambahan : HKI
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni 2022
8. Biaya yang disetujui LPPM : Rp 9.000.000, -

Jakarta, 21 Juni 2022

Menyetujui,  
Ketua LPPM

Ketua Pelaksana

Jap Tji Beng, Ph.D.  
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

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

## RINGKASAN

Diabetes Melitus termasuk dalam PTM dan menjadi ancaman serius bagi umat manusia secara global. Pada kondisi pandemi berkepanjangan timbul kondisi warga kelurahan Tomang kurang perhatian terhadap penyakit diabetes melitus Berdasarkan uraian diatas mendorong tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” . Tujuan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus untuk memberikan informasi bagi warga mengenai diabetes melitus yang termasuk dalam PTM dan meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga Tomang terutama warga yang belum pernah mendapatkan edukasi diabetes melitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bentuk dari pelaksanaan tridharma pendidikan diselenggarakan Sabtu 26 Maret 2022 pukul 08.00-10.00 dengan topik “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” terselenggara dengan baik. Kegiatan dihadiri 34 peserta yang sesuai dengan sasaran kegiatan edukasi diabetes melitus. Pre-test disampaikan sebelum pemaparan materi penyuluhan bertujuan menilai pengetahuan awal peserta terkait diabetes melitus dan hasil nilai rata-rata yang dicapai dari seluruh peserta adalah 71,21, setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi diabetes melitus dilakukan post-test dan didapatkan nilai rata-rata adalah 77,27. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi. Kegiatan edukasi mengenai diabetes melitus perlu dilaksanakan agar dapat mengedukasi serta memberikan pandangan masyarakat perlunya hidup sehat serta meningkatkan kesadaran untuk mencegah diabetes melitus. Kegiatan edukasi kesehatan dapat dilakukan secara rutin agar peserta edukasi dapat konsisten menerapkan pola hidup sehat dalam rutinitas serta menyampaikan informasi diabetes melitus ke keluarga dan warga sekitar.

Kata Kunci: diabetes melitus, PTM, pola hidup sehat

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya atas terlaksananya kegiatan “**Edukasi Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Di Kelurahan Tomang Jakarta Barat Dalam Rangka Pencegahan Penyakit Tidak Menular** ” terlaksana dengan baik dan lancar serta sampai terselesaikannya laporan akhir. Laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh LPPM Universitas Tarumanagara periode 1 tahun 2022.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Universitas Tarumanagara
- b. Rektor Universitas Tarumanagara
- c. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Warga Kelurahan Tomang yang telah berpartisipasi
- g. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta, Juni 2022

Tim Pengabdian Masyarakat

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vi
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra.....	2
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	3
2.1. Solusi Permasalahan.....	3
2.2. Luaran Kegiatan.....	3
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	4
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	4
3.2. Partisipasi Mitra.....	4
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	5
Bab 4. Luaran dan Target Capaian.....	7
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	7
4.2. Luaran dan Target.....	7
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	10
5.1. Kesimpulan.....	10
5.2. Saran.....	10
Daftar Pustaka.....	11
Lampiran.....	13

## Daftar Tabel

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	3
Tabel 2. Susunan acara kegiatan.....	7

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisa Situasi**

Kematian yang disebabkan penyakit tidak menular atau *noncommunicable diseases* berkisar 71% dari semua kematian secara global atau 41 juta orang setiap tahun. Kematian akibat PTM terjadi pada usia 30-69 tahun serta 85% dari kematian akibat PTM terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diabetes Melitus termasuk dalam PTM dan angka kematian akibat diabetes melitus berkisar 1,5 juta secara global. (WHO,2021)

Pandemi diabetes melitus sekarang sudah sebagai ancaman serius bagi umat manusia secara global. Tahun 2017 diperkirakan orang dewasa yang menderita diabetes berkisar 451 juta dan tahun 2045 terjadi peningkatan berkisar 693 juta. Penderita diabetes melitus hampir separuh tidak terdiagnosis. Indonesia termasuk dalam daftar 10 negara dengan jumlah penderita diabetes melitus terbanyak di dunia dan Indonesia satu-satunya negara di Asia Tenggara pada daftar tersebut. (IDF,2019)

Diabetes melitus termasuk dalam kelompok penyakit metabolik dengan ciri khas hiperglikemia yang disebabkan kelainan kerja insulin, sekresi insulin atau keduanya. Diabetes melitus termasuk dalam kelompok penyakit metabolik dengan ciri khas hiperglikemia yang disebabkan kelainan kerja insulin, sekresi insulin atau keduanya. (ADA,2019).

Individu serta keluarga yang menderita diabetes melitus memerlukan pengetahuan terkait diabetes melitus agar mampu mencapai kadar gula darah dalam batas normal dan mencegah timbulnya komplikasi diabetes melitus. Komplikasi diabetes melitus dapat menyerang pembuluh darah baik makrovaskular maupun mikrovaskular, gangguan pada sistem saraf. Komplikasi pada penderita diabetes melitus dapat terjadi pada pasien diabetes melitus yang sudah lama menderita diabetes melitus atau yang baru terdiagnosis. (Carrizzo et al., 2018)

Pada era masa pandemi berkepanjangan maka sekitar 3 diantara 4 orang tidak menyadari jika mengalami gejala serta keluhan kencing manis keadaan ini disebabkan keterbatasan

pengetahuan gejala diabetes melitus serta kurangnya kesadaran untuk kontrol berkala jika ada gejala terkait diabetes melitus. (Kemenkes,2021)

## **1.2. Permasalahan Mitra**

Kelurahan Tomang sebagai bagian daerah binaan Universitas Tarumanagara yang lokasinya diruang lingkup FK Untar dan data dari puskesmas Tomang diketahui diabetes melitus yang termasuk dalam PTM termasuk dalam 10 penyakit tersering di wilayah Kelurahan Tomang. Pada kondisi pandemi berkepanjangan maka timbul kondisi warga kelurahan Tomang kurang perhatian terhadap penyakit diabetes melitus karena sebagian besar warga kelurahan Tomang lebih berkonsentrasi menghadapi penyebaran virus Covid-19. Penderita diabetes melitus rentan terhadap infeksi virus Covid-19 serta angka kematian pada pasien diabetes melitus yang menderita covid 19 meningkat. Penderita diabetes melitus dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol membuat penurunan daya tahan tubuh. (Ignatavicious, 2018).

## BAB 2

### SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

#### 2.1. Solusi Permasalahan

Potensi stress dan kejenuhan pada pasien dengan diabetes melitus pada kondisi pandemi ini sangat tinggi, oleh karena itu diperlukan usaha untuk memberikan informasi yang relevan dan memberikan penyegaran akan diabetes melitus agar angka kesakitan diabetes melitus menurun serta selama masa pandemi ini agar tetap sehat dan produktif. Upaya untuk mengantisipasi peningkatan jumlah kasus diabetes melitus maka dilakukan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan terkait diabetes melitus bertujuan meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap penderita dan keluarganya yang mempengaruhi kelangsungan hidup sehingga harapan hidup penderita dapat meningkat (Soegondo,2002). Berdasarkan permasalahan mitra maka tim pengabdian masyarakat memberikan solusi yaitu melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan informasi bagi warga mengenai diabetes melitus yang termasuk dalam PTM sehingga warga peserta dapat menularkannya kepada keluarga dan masyarakat. Kegiatan edukasi ini merupakan kegiatan berkelanjutan dari kegiatan PKM yang pernah dilakukan sebelum pandemi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan jika sebelumnya warga Tomang belum pernah mendapatkan edukasi diabetes melitus.

#### 2.2. Luaran

**Tabel 1. Luaran Kegiatan**

No.	Jenis Luaran	Keterangan
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
<b>Luaran Tambahan (boleh ada)</b>		
3	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Minimal bukti pengajuan HKI

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1. Langkah – Langkah / Tahapan Pelaksanaan**

Pada kegiatan edukasi tahapan kegiatan dimulai dengan :

- Identifikasi masalah mitra berdasarkan literatur dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya, pembuatan proposal
- Persiapan kegiatan dengan berkoordinasi untuk pelaksanaan kegiatan dengan perwakilan warga tomang dengan membagikan flyer untuk kegiatan edukasi diabetes melitus sehingga peserta yang ingin mengikuti kegiatan dapat mendaftar terlebih dahulu. Tim Pengabdian mempersiapkan materi edukasi untuk kegiatan penyuluhan diabetes melitus.
- Pelaksanaan kegiatan edukasi yang diawali dengan pretest, edukasi terkait diabetes melitus oleh tim pengabdian masyarakat FK UNTAR, tanya jawab serta posttest.
- Evaluasi kegiatan dilakukan setelah penyampaian materi yaitu berupa posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi terkait diabetes melitus.
- Membuat laporan akhir serta luaran kegiatan pengabdian masyarakat

#### **3.2. Partisipasi Mitra**

Sasaran Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan pada mitra yaitu warga kelurahan Tomang terutama yang beresiko diabetes melitus dan kader Tomang. Perkiraan peserta kegiatan sejumlah 20-40 warga Tomang. Berdasarkan tahapan kegiatan dan permasalahan yang dihadapi mitra maka mitra diminta untuk berperan menyampaikan ke warganya terkait kegiatan edukasi diabetes melitus sehingga mau aktif mengikuti edukasi kesehatan. Penyuluhan terkait kesehatan merupakan upaya dalam kegiatan pendidikan dengan cara menyampaikan informasi kesehatan serta menambah wawasan sehingga terjadi peningkatan kesadaran, sikap dan ketrampilan yang berhubungan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Tim pengabdian membuat kuisisioner untuk menilai pengetahuan awal terkait pengetahuan diabetes melitus sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi diabetes melitus memberikan manfaat bagi mitra. Target kegiatan jangka pendek menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait diabetes melitus. Manfaat yang mitra terima dari kegiatan edukasi diabetes melitus adalah bertambahnya pengetahuan terkait diabetes melitus terutama untuk

mencegah PTM. Target jangka menengah adalah mitra dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup dalam pencegahan komplikasi diabetes melitus. Target jangka panjang adalah menurunkan angka PTM yang disebabkan diabetes melitus.

### **3.3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim**

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dr. Yoanita Widjaja, M.Pd. Ked dari bagian Patologi Klinik. Dengan kompetensi sebagai dokter diharapkan dapat terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan. Kegiatan bakti kesehatan ini juga dibantu mahasiswa-mahasiswa FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepedamasyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM.
6. Menyerahkan proposal ke LPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook,

maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke LPPM.

17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Serina ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper
7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.

## BAB 4

### LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

#### 4.1 Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan

##### 1. Susunan Acara Kegiatan

Kegiatan bakti kesehatan ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan bakti kesehatan yang lain. Maka untuk itu susunan acara pada kegiatan bakti kesehatan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Susunan acara kegiatan**

Waktu	Kegiatan	Keterangan
07.30 – 08.00	Persiapan	Panitia
08.00 – 08.15	Pembukaan dan Pretes	Panitia
<b>Sesi 1: Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol</b>		
08.15 – 08.45	Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya	Tim dr. Yoanita Widjaja
08.45 – 09.15	Bugar Dan Aktif Dengan Gula Darah Terkontrol	Tim dr. Susy Olivia
<b>Sesi 2: Hidup Sehat Tanpa Cacing</b>		
09.15 – 09. 45	<i>Soil Transmitted Helminth</i>	Tim dr. Ria Buana
09.45 – 10.15	Pencegahan Penyakit Cacing	Tim dr. Enny Irawaty
10.15 – 10.30	Penutupan dan Postes	Panitia

##### 2. Skema Alur Pelaksanaan

Sebelum kegiatan bakti kesehatan dimulai, tim melakukan diskusi dengan mitra mengenai masalah kesehatan yang akan diangkat dan dirasakan diperlukan oleh mitra. Setelah mendapatkan topik yang akan dibawakan, tim kemudian melakukan penentuan anggota tim, pembuatan proposal, rapat persiapan hingga menyampaikan kepada mitra mengenai waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan.

#### 4.2. Luaran dan Target Pencapaian

##### 1. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Bakes

Bagi calon peserta yang akan mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, perlu melakukan pendaftaran terlebih dahulu karena kegiatan dibatasi hanya untuk 40 peserta. Hal ini dilakukan karena adanya keterbatasan dana dalam pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan ini. Link pendaftaran yang telah disiapkan oleh tim, diberikan kepada salah satu perwakilan dari warga Kelurahan Tomang untuk bantu disebar.

## **2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan**

Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai persiapan dan hasil kegiatan dapat dilihat pada keterangan di bawah ini.

### **A. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan**

Rapat persiapan dilakukan sebanyak 2 kali oleh tim sebelum kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan. Tim membahas berbagai persiapan yang perlu dilakukan seperti penentuan tanggal pelaksanaan kegiatan, materi, soal pretes postes serta yang akan bertugas membawakan materi pada saat kegiatan serta yang bertugas sebagai moderator. Hasil rapat menetapkan bahwa pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan untuk periode ini dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2022 dan masih dilakukan secara daring dengan media zoom meeting. Tim juga aktif melakukan diskusi mengenai kegiatan bakti kesehatan melalui *whatapps group*.

### **B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan edukasi Kesehatan dengan topik “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol: Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 26 Maret 2022 08.00 - 10.00 WIB. Kegiatan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus dilakukan secara daring via Zoom dan materi penyuluhan disampaikan perwakilan tim pengabdian yaitu Caroline Costrila. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan edukasi hidup sehat gula darah terkontrol sebanyak 34 peserta. Sasaran kegiatan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus adalah warga kelurahan Tomang terutama yang beresiko diabetes melitus dan kader Tomang berusia sekitar 30-60 tahun.

Pelaksanaan edukasi diawali dengan menyapa peserta yang sudah hadir diruang zoom dan sebelum kegiatan edukasi maka tim pengabdian meminta peserta mengerjakan pre-test dengan pertanyaan HbA1C, pola makan serta gejala diabetes melitus. Tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi terkait diabetes melitus, tanda dan gejala, komplikasi, kadar gula darah yang dapat didiagnosa diabetes melitus, cara pencegahan diabetes melitus dan komplikasi diabetes melitus. Tim pengabdian masyarakat mengajak diskusi interaktif terkait kadar gula darah dan HbA1C yang dikategorikan normal, prediabetes dan diabetes melitus.

Tim Pengabdian masyarakat dalam edukasi kesehatan diabetes melitus menyampaikan mengatur pola hidup sehat, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, berkala periksa kadar gula darah, tidak merokok, berobat sesuai anjuran dan peserta diingatkan untuk menerapkan pencegahan peningkatan kadar gula darah di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi karena hasil nilai rata-rata pretest yang dicapai dari seluruh peserta adalah 71,21, setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi diabetes melitus dilakukan post-test dan didapatkan nilai rata-rata adalah 77,27. Penyuluhan terkait kesehatan merupakan upaya dalam kegiatan edukasi ke masyarakat dengan cara menyampaikan informasi kesehatan serta menambah wawasan sehingga terjadi peningkatan kesadaran, sikap dan ketrampilan yang berhubungan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Tim pengabdian masyarakat membuat kuisioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan diabetes melitus sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi diabetes melitus memberikan manfaat bagi mitra. Target jangka pendek kegiatan edukasi diabetes melitus adalah menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait diabetes melitus. Manfaat yang mitra terima dari kegiatan edukasi diabetes melitus adalah bertambahnya pengetahuan terkait diabetes melitus terutama untuk mencegah PTM. Target jangka panjang adalah menurunkan angka PTM yang disebabkan diabetes melitus. Upaya untuk mengantisipasi peningkatan jumlah kasus diabetes melitus maka dilakukan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan terkait diabetes melitus bertujuan meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap penderita dan keluarganya yang mempengaruhi kelangsungan hidup sehingga harapan hidup penderita dapat meningkat (Soegondo,2015).

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” diselenggarakan Sabtu 26 Maret 2022 pukul 08.00-10.00 terselenggara dengan baik. Kegiatan dihadiri 34 peserta yang sesuai dengan sasaran kegiatan edukasi diabetes melitus. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi. Perlunya kegiatan edukasi terkait diabetes melitus agar wawasan serta pola hidup masyarakat lebih baik diharapkan peserta edukasi dapat konsisten menerapkan pola hidup sehat dalam rutinitas serta menyampaikan informasi diabetes melitus ke keluarga dan warga sekitar.

#### **5.2 Saran**

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya.
2. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2019). Standards of medical care in diabetes' 2019. Diabetes care. ;38 (Sppl 1):S1-S87. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6336119/>
- Carrizzo, A., Izzo, C., Oliveti, M., Alfano, A., Virtuoso, N., Capunzo, M., dkk . (2018). The main determinants of diabetes mellitus vascular complications: endothelial dysfunction and platelet hyperaggregation. International Journal of Molecular Sciences, 19(10), 2968 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30274207/>
- Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., Rebar, C., & Heimgartner, N. M. (2018). Medicalsurgical nursing: concepts for interprofessional collaborative care. 1808 <http://www.worldcat.org/title/medical-surgical-nursing-concepts-for-interprofessional-collaborative-care-9th-edition-ignatavicius-workman-rebar-clinical-companion/oclc/1028681081>
- International Diabetes Federation. (2019). IDF diabetes Atlas. 9th Edition. Cited 2018 October 31. Available from: [https://diabetesatlas.org/upload/resources/previous/files/8/IDF\\_DA\\_8e-EN-final.pdf](https://diabetesatlas.org/upload/resources/previous/files/8/IDF_DA_8e-EN-final.pdf) [https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2019/07/IDF\\_diabetes\\_atlas\\_ninth\\_edition\\_en.pdf](https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2019/07/IDF_diabetes_atlas_ninth_edition_en.pdf)
- Kemenkes.(2021). Pola hidup sehat dan deteksi dini bantu kontrol gula darah pada penderita diabetes. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211115/3438859/pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes/>
- Ley SH, Hamdy O, Mohan V, et al. (2014) Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. Lancet. 383(9933): 1999–2007. DOI: 10.1016/S0140- 6736(14)60613-9.
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nur A, Fitria E, Zulhaida A, et al. (2017) Hubungan pola konsumsi dengan diabetes melitus tipe 2 pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Fauziah Bireuen Provinsi Aceh. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 26(3): 145–150. DOI: 10.22435/mpk.v26i3.4607.145-150.
- Schwab U, Lauritzen L, Tholstrup T, et al. (2014) Effect of the amount and type of dietary fat on cardiometabolic risk factors and risk of developing type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and cancer: a systematic review. Food &

Nutrition Research. 58: 25–45. DOI: 10.3402/fnr.v58.25145.

Soegondo. (2015). Penatalaksanaan diabetes mellitus terpadu. jakarta: Balai Penerbit  
FKUI

World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases (NCDs).  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1: Materi yang disampaikan kepada mitra

1 **Diabetes Mellitus: Si Manis yang Berbahaya**  
Iskandar Hidayat, Center Control, Widyia Tarakan

2 **Prevalensi Diabetes Mellitus**  
Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia

3 **Jenis Penyakit Kencing Manis**  
• Diabetes Mellitus Tipe 1  
• Diabetes Mellitus Tipe 2  
• Diabetes Mellitus Tipe lain  
• Diabetes Mellitus Gestasional

4 **Faktor Risiko**  
• Riwayat keluarga dengan DM  
• Kegemukan  
• Hipertensi  
• Penyakit kardiovaskular

5 **Gejala**  
• BMI lebih sering dari diabetes (Pulung)  
• Rasa berdebu (Pulung)  
• Lelah berlebihan  
• Penurunan berat badan  
• Penyembuhan luka yang lambat  
• Perasaan yang kelaparan  
• Kulit gatal, kulit jari-jari tangan dan kaki  
• Kebutaan

6 **Risiko Diabetes, Prediabetes, dan Normal**  
• BMI lebih sering dari diabetes (Pulung)  
• Rasa berdebu (Pulung)  
• Lelah berlebihan  
• Penurunan berat badan  
• Penyembuhan luka yang lambat  
• Perasaan yang kelaparan  
• Kulit gatal, kulit jari-jari tangan dan kaki  
• Kebutaan

7 **Glukosa plasma puasa**  
• Glukosa plasma puasa: < 100 mg/dl  
• Glukosa plasma puasa: < 100 mg/dl  
• DAN  
• T1G0 glukosa plasma 2 jam: < 140 mg/dl  
• T1G0 glukosa plasma 2 jam: < 140 mg/dl

8 **Bahaya Penyakit Kencing Manis**  
• Gula darah terlalu tinggi/rendah  
• Penyakit jantung koroner  
• Stroke  
• Gangguan pada mata  
• Gangguan pendengaran  
• Gangguan ginjal

9 **Pencegahan**  
• Pengaturan pola makan  
• Melakukan aktivitas fisik  
• Berhenti merokok  
• Tetap aktif dengan aktivitas sehari-hari

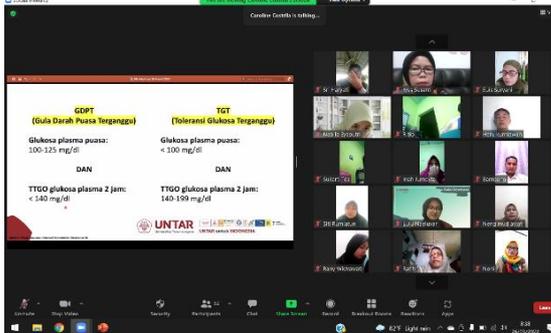
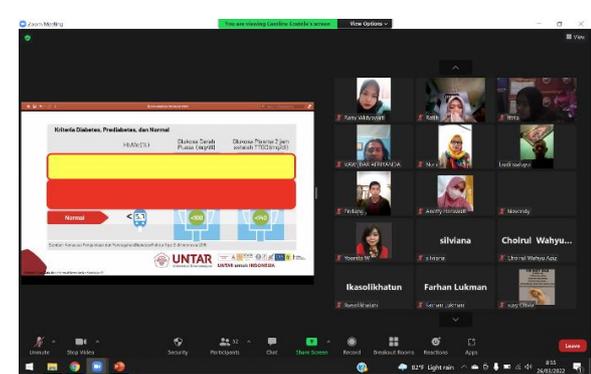
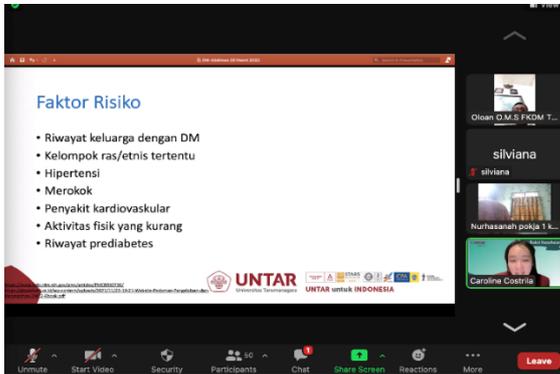
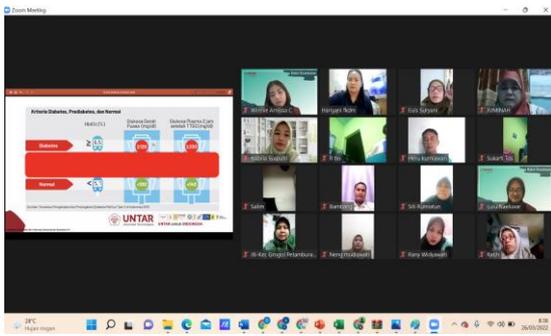
10 **Terima Kasih**

11

12

13

## Lampiran 2. Foto Kegiatan



## Lampiran 3: Luaran Wajib

### EDUKASI KESEHATAN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Yoanita Widjaja<sup>1</sup>, Winny Tjongarta<sup>2</sup>, Caroline Costrila<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Surel: yoanitaw@fk.untar.ac.id

<sup>2</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Surel: Winny.405190004@stu.untar.ac.id

<sup>3</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Surel: caroline.405190011@stu.untar.ac.id

#### ABSTRAK

Diabetes Melitus termasuk dalam PTM dan menjadi ancaman serius bagi umat manusia secara global. Pada kondisi pandemi berkepanjangan timbul kondisi warga kelurahan Tomang kurang perhatian terhadap penyakit diabetes melitus Berdasarkan uraian diatas mendorong tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” . Tujuan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus untuk memberikan informasi bagi warga mengenai diabetes melitus yang termasuk dalam PTM dan meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga Tomang terutama warga yang belum pernah mendapatkan edukasi diabetes melitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bentuk dari pelaksanaan tridharma pendidikan diselenggarakan Sabtu 26 Maret 2022 pukul 08.00-10.00 dengan topik “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” terselenggara dengan baik. Kegiatan dihadiri 34 peserta yang sesuai dengan sasaran kegiatan edukasi diabetes melitus. Pre-test disampaikan sebelum pemaparan materi penyuluhan bertujuan menilai pengetahuan awal peserta terkait diabetes melitus dan hasil nilai rata-rata yang dicapai dari seluruh peserta adalah 71,21, setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi diabetes melitus dilakukan post-test dan didapatkan nilai rata-rata adalah 77,27. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi. Kegiatan edukasi mengenai diabetes melitus perlu dilaksanakan agar dapat mengedukasi serta memberikan pandangan masyarakat perlunya hidup sehat serta meningkatkan kesadaran untuk mencegah diabetes melitus. Kegiatan edukasi kesehatan dapat dilakukan secara rutin agar peserta edukasi dapat konsisten menerapkan pola hidup sehat dalam rutinitas serta menyampaikan informasi diabetes melitus ke keluarga dan warga sekitar.

Kata Kunci: diabetes melitus, PTM, pola hidup sehat

#### ABSTRACT

*Diabetes Mellitus is included in NCD and is a serious threat to mankind globally. In a prolonged pandemic condition, the residents of Tomang village are less concerned about diabetes mellitus. Based on the description above, it encourages the community service team to carry out health education activities with the theme "Healthy Living, Controlled Blood Sugar: Diabetes Mellitus: The Dangerous Sweet One". The purpose of health education about diabetes mellitus is to provide information for residents about diabetes mellitus which is included in PTM and increase the knowledge and insight of Tomang residents, especially residents who have never received diabetes mellitus education. Community service activities which are a form of implementing the tridharma of education held on Saturday, March 26, 2022 at 08.00-10.00 with the topic "Healthy Living, Controlled Blood Sugar: Diabetes Mellitus: The Dangerous Sweet One". The activity was attended by 34 participants in accordance with the target of diabetes mellitus education activities. The pre-test was delivered before the presentation of the counseling material aimed at assessing the participants' initial knowledge regarding diabetes mellitus and the average score achieved from all participants was 71.21. The average is 77.27. Based on the results of the pre-test and post-test there was an increase in the average score of 8.5% after the delivery of the material. Educational activities regarding diabetes mellitus need to be carried out in order to educate and provide public views on the need for healthy living and increase awareness to prevent diabetes mellitus. Health education activities can be carried out regularly so*

*that educational participants can consistently apply a healthy lifestyle in their routines and convey diabetes mellitus information to their families and local residents.*

**Keywords:** *diabetes mellitus, PTM, healthy lifestyle*

## **1. PENDAHULUAN**

Kematian yang disebabkan penyakit tidak menular atau noncommunicable diseases berkisar 71% dari semua kematian secara global atau 41 juta orang setiap tahun. Kematian akibat PTM terjadi pada usia 30-69 tahun dan kasus kematian akibat penyakit tidak menular 85 % di negara berpenghasilan rendah. Diabetes Melitus termasuk dalam PTM dan angka kematian akibat diabetes melitus berkisar 1,5 juta secara global. (WHO,2021)

Tahun 2017 diperkirakan orang dewasa yang menderita diabetes berkisar 451 juta dan tahun 2045 terjadi peningkatan berkisar 693 juta. Penderita diabetes melitus hampir separuh tidak terdiagnosis. Indonesia termasuk dalam daftar 10 negara dengan kasus diabetes melitus terbanyak di dunia . (IDF,2019)

Diabetes melitus ditandai dengan kadar gula darah tinggi dapat disebabkan gangguan kerja insulin, sekresi insulin atau keduanya. (ADA,2019). Individu serta keluarga yang menderita diabetes melitus memerlukan pengetahuan terkait diabetes melitus agar mampu menciptakan kondisi pencegahan peningkatan kadar gula darah serta komplikasi berkelanjutan . Komplikasi diabetes melitus dapat menyerang pembuluh darah baik makrovaskular maupun mikrovaskular, gangguan pada sistem saraf. (Carrizzo, 2018)

Pada era masa pandemi berkepanjangan maka sekitar 3 diantara 4 orang tidak menyadari jika mengalami gejala serta keluhan kencing manis keadaan ini disebabkan keterbatasan pengetahuan tanda dan gejala diabetes melitus, kurangnya kesadaran untuk kontrol berkala jika ada gejala terkait diabetes melitus serta kurangnya pengetahuan terkait standar kadar gula darah normal. (Kemenkes,2021) Gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya kesadaran dalam mengatur pola makan, sering mengonsumsi makanan dan minuman manis, bersoda, jarang makan buah dan sayur menjadi pemicu peningkatan kadar gula darah seseorang. (Schwab, 2014), (Nur , 2017), (Ley, 2014).

Kelurahan Tomang sebagai bagian daerah binaan Universitas Tarumanagara yang lokasinya diruang lingkup FK Untar dan data dari puskesmas Tomang diketahui diabetes melitus yang termasuk dalam PTM termasuk dalam 10 penyakit tersering di wilayah Kelurahan Tomang. Pada kondisi pandemi berkepanjangan timbul kondisi warga kelurahan Tomang kurang perhatian terhadap penyakit diabetes melitus karena sebagian besar warga kelurahan Tomang lebih berkonsentrasi menghadapi penyebaran virus Covid-19. Potensi stress dan kejenuhan pada pasien dengan diabetes melitus pada kondisi pandemi ini sangat tinggi. Penderita diabetes melitus rentan terhadap infeksi virus Covid-19 dan terjadi peningkatan kasus kematian pada pasien diabetes melitus yang terserang virus covid 19 karena, diabetes melitus yang kurang baik dalam kadar gula darah membuat penurunan daya tahan tubuh. (Ignatavicious, 2018)

Berdasarkan uraian diatas mendorong tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” . Tujuan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus untuk memberikan informasi bagi warga mengenai diabetes melitus yang termasuk dalam PTM sehingga warga peserta dapat menyebarkan informasi tentang diabetes melitus kepada keluarga dan masyarakat. Kegiatan edukasi ini merupakan kegiatan berkelanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan sebelum pandemi sehingga semakin meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga Tomang terutama warga yang belum pernah mendapatkan edukasi diabetes melitus.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

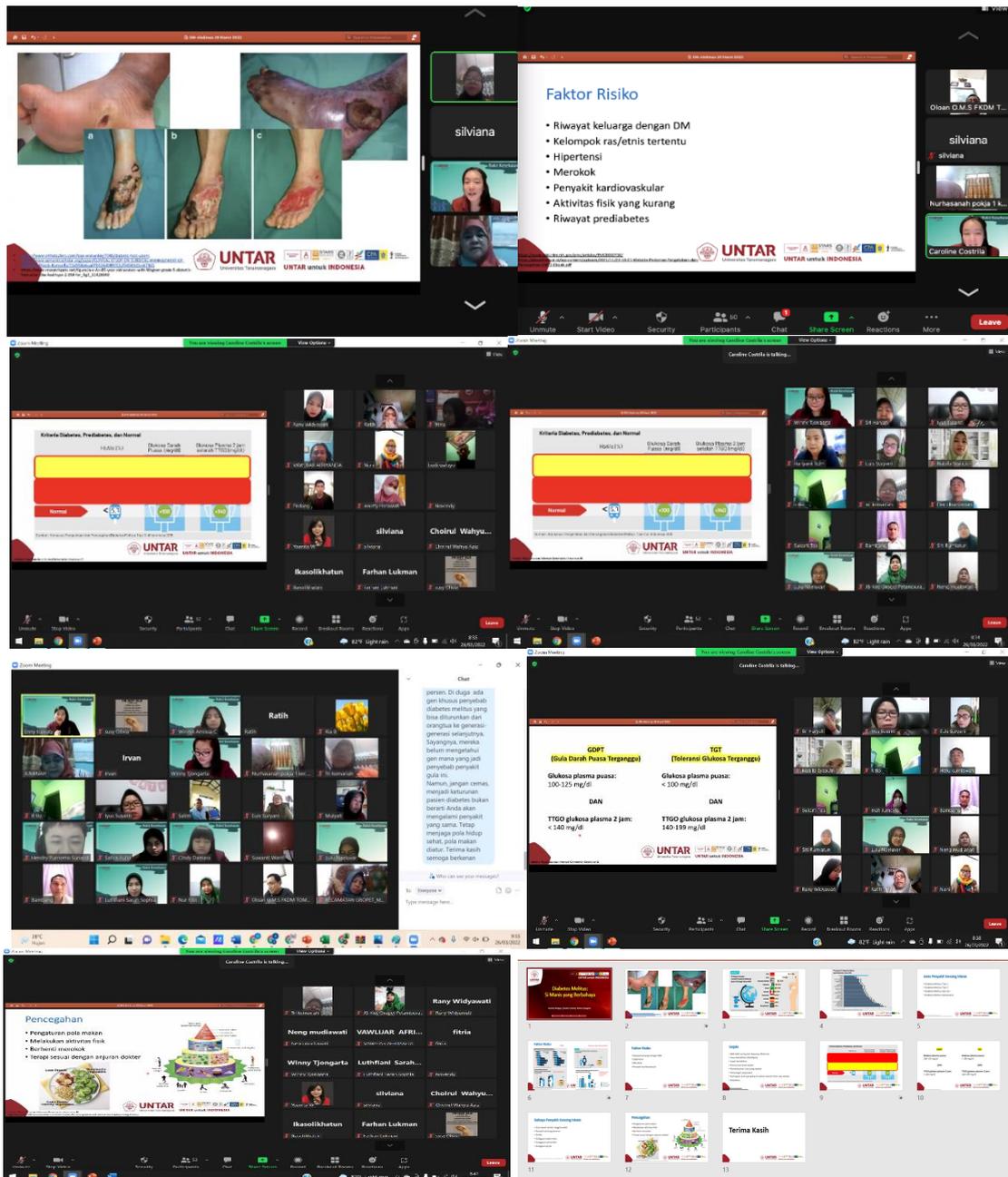
Tahapan kegiatan pelaksanaan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus adalah:

1. Persiapan kegiatan edukasi dimulai dengan :
  - a. Identifikasi masalah mitra berdasarkan literatur dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya dan pembuatan proposal
  - b. Tim edukasi kesehatan berkoordinasi dengan perwakilan warga tomang terkait cara pelaksanaan kegiatan dan disepakati edukasi kesehatan diselenggarakan secara daring via Zoom, tanggal edukasi juga ditetapkan Sabtu, 26 Maret 2022 pukul 8.00
  - c. Tim edukasi kesehatan membagikan flyer untuk kegiatan edukasi diabetes melitus sehingga peserta yang ingin mengikuti kegiatan dapat mendaftar terlebih dahulu.
  - d. Tim Pengabdian mempersiapkan materi edukasi untuk kegiatan penyuluhan diabetes melitus.
2. Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus diawali dengan pretest, edukasi terkait diabetes melitus oleh tim pengabdian masyarakat FK UNTAR, tanya jawab serta posttest. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah penyampaian materi yaitu pretest untuk menilai pengetahuan awal peserta edukasi kesehatan terkait diabetes melitus dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi terkait diabetes melitus.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi Kesehatan dengan topik “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 26 Maret 2022 08.00-10.00. Kegiatan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus dilakukan secara daring via Zoom dan materi penyuluhan disampaikan perwakilan tim pengabdian yaitu Caroline Costrila. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan edukasi hidup sehat gula darah terkontrol sebanyak 34 peserta. Sasaran kegiatan edukasi kesehatan tentang diabetes melitus adalah warga kelurahan Tomang terutama yang beresiko diabetes melitus dan kader Tomang berusia sekitar 30-60 tahun. Pelaksanaan edukasi diawali dengan menyapa peserta yang sudah hadir diruang zoom dan sebelum kegiatan edukasi maka tim pengabdian meminta peserta mengerjakan pre-test dengan pertanyaan HbA1C, pola makan serta gejala diabetes melitus. Tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi terkait diabetes melitus, tanda dan gejala, komplikasi, kadar gula darah yang dapat didiagnosa diabetes melitus, cara pencegahan diabetes melitus dan komplikasi diabetes melitus. Tim pengabdian masyarakat mengajak diskusi interaktif terkait kadar gula darah dan HbA1C yang dikategorikan normal, prediabetes dan diabetes melitus. Tim Pengabdian masyarakat dalam edukasi kesehatan diabetes melitus menyampaikan mengatur pola hidup sehat, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, berkala periksa kadar gula darah, tidak merokok, berobat sesuai anjuran dan peserta diingatkan untuk menerapkan pencegahan peningkatan kadar gula darah di kehidupan sehari-hari. Materi dan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.





Gambar 1. Materi dan Kegiatan Edukasi Diabetes Melitus (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2022)

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi karena hasil nilai rata-rata pretest yang dicapai dari seluruh peserta adalah 71,21, setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi diabetes melitus dilakukan post-test dan didapatkan nilai rata-rata adalah 77,27. Penyuluhan terkait kesehatan merupakan upaya dalam kegiatan edukasi ke masyarakat dengan cara menyampaikan informasi kesehatan serta menambah wawasan sehingga terjadi peningkatan kesadaran, sikap dan ketrampilan yang berhubungan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Tim pengabdian masyarakat membuat kuisioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan diabetes melitus sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi diabetes melitus memberikan manfaat bagi mitra. Target jangka pendek kegiatan edukasi diabetes melitus adalah menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait diabetes melitus. Manfaat yang mitra terima dari kegiatan edukasi diabetes melitus adalah bertambahnya pengetahuan terkait diabetes melitus terutama untuk mencegah PTM. Target jangka panjang adalah menurunkan angka PTM yang disebabkan diabetes melitus. Upaya untuk mengantisipasi peningkatan jumlah kasus diabetes melitus maka dilakukan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan

terkait diabetes melitus bertujuan meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap penderita dan keluarganya yang mempengaruhi kelangsungan hidup sehingga harapan hidup penderita dapat meningkat (Soegondo,2015).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Melitus: Si Manis Yang Berbahaya” diselenggarakan Sabtu 26 Maret 2022 pukul 08.00-10.00 terselenggara dengan baik. Kegiatan dihadiri 34 peserta yang sesuai dengan sasaran kegiatan edukasi diabetes melitus. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi. Perlunya kegiatan edukasi terkait diabetes melitus agar wawasan serta pola hidup masyarakat lebih baik diharapkan peserta edukasi dapat konsisten menerapkan pola hidup sehat dalam rutinitas serta menyampaikan informasi diabetes melitus ke keluarga dan warga sekitar.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR, Rektor Untar dan Dekan FK Untar beserta jajarannya yang mendukung kegiatan edukasi kesehatan. Terima kasih juga kepada para peserta atas keterlibatannya pada kegiatan edukasi ini. Terima kasih kepada teman sejawat dokter yang membantu terlaksananya edukasi kesehatan serta rekan mahasiswa yang ikut andil menyukkseskan kegiatan edukasi diabetes melitus. Terima kasih kepada SERINA tahun 2022.

#### REFERENSI

- American Diabetes Association. (2019). Standards of medical care in diabetes' 2019. *Diabetes care.* ;38 (Suppl 1):S1-S87. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6336119/>
- Carrizzo, A., Izzo, C., Oliveti, M., Alfano, A., Virtuoso, N., Capunzo, M., dkk . (2018). The main determinants of diabetes mellitus vascular complications: endothelial dysfunction and platelet hyperaggregation. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(10), 2968 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30274207/>
- Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., Rebar, C., & Heimgartner, N. M. (2018). *Medicalsurgical nursing: concepts for interprofessional collaborative care*. 1808 <http://www.worldcat.org/title/medical-surgical-nursing-concepts-for-interprofessional-collaborative-care-9th-edition-ignatavicius-workman-rebar-clinical-companion/oclc/1028681081>
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF diabetes Atlas*. 9th Edition. Cited 2018 October 31. Available from: [https://diabetesatlas.org/upload/resources/previous/files/8/IDF\\_DA\\_8e-EN-final.pdf](https://diabetesatlas.org/upload/resources/previous/files/8/IDF_DA_8e-EN-final.pdf) [https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2019/07/IDF\\_diabetes\\_atlas\\_ninth\\_edition\\_en.pdf](https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2019/07/IDF_diabetes_atlas_ninth_edition_en.pdf)
- Kemendes.(2021). Pola hidup sehat dan deteksi dini bantu kontrol gula darah pada penderita diabetes. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211115/3438859/pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes/>
- Ley SH, Hamdy O, Mohan V, et al. (2014) Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. *Lancet*. 383(9933): 1999–2007. DOI: 10.1016/S0140-6736(14)60613-9.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nur A, Fitria E, Zulhaida A, et al. (2017) Hubungan pola konsumsi dengan diabetes melitus tipe 2 pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Fauziah Bireuen Provinsi Aceh. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 26(3): 145–150. DOI: 10.22435/mpk.v26i3.4607.145-150.
- Schwab U, Lauritzen L, Tholstrup T, et al. (2014) Effect of the amount and type of dietary fat on cardiometabolic risk factors and risk of developing type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and cancer: a systematic review. *Food & Nutrition Research*. 58: 25–45. DOI: 10.3402/fnr.v58.25145.
- Soegondo. (2015). *Penatalaksanaan diabetes mellitus terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases (NCDs). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

## Lampiran 4. Luaran Tambahan

### Bukti permohonan HKI

Nomor Aplikasi	202242065		
Judul Ciptaan	Diabetes Melitus "Si Manis yang Berbahaya"		
Deskripsi	Poster ini bertujuan untuk menggedukasi mengenai faktor risiko timbulnya penyakit diabetes melitus sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit ini		
Pengguna	Novendy	Tanggal Pengajuan	21-06-2022 09:38:45
Jenis permohonan	Umum	Jenis Ciptaan	Poster
Tanggal Diumumkan	2022-06-21	Negara	Indonesia
Kota	Jakarta	Biaya	Rp. 400.000
Status Pembayaran	Belum Dibayar	Status Penerimaan	Menunggu Approval
Billing Code	820220621391749		

## Lampiran 5. Poster



### EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIABETES MELITUS DI KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Yonita Widjaja, 0307108302/10408009, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara  
Caroline Costria, 405190011, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara  
Winny Tjongarta, 405190004, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

#### Pendahuluan

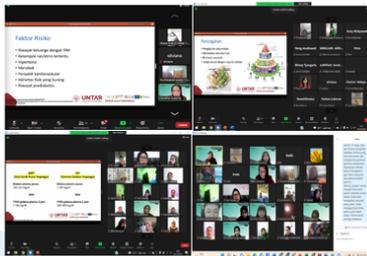
Diabetes Mellitus termasuk dalam PTM dan menjadi ancaman serius bagi umat manusia secara global. Pada kondisi pandemi berkepanjangan timbul kondisi warga kelurahan Tomang kurang perhatian terhadap penyakit diabetes mellitus. Berdasarkan uraian diatas mendorong tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan dengan tema "Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Mellitus: Si Manis Yang Berbahaya". Tujuan edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus untuk memberikan informasi bagi warga mengenai diabetes mellitus yang termasuk dalam PTM dan meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga Tomang terutama warga yang belum pernah mendapatkan edukasi diabetes mellitus.

#### Metode

Kegiatan bakti kesehatan ini berupa edukasi kepada masyarakat dengan tema "Hidup Sehat, Gula Darah Terkontrol : Diabetes Mellitus: Si Manis Yang Berbahaya", yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan. Kegiatan akan dilakukan secara daring dan peningkatan masyarakat dinilai dengan menggunakan pretes dan postes.

#### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dihadiri 34 peserta yang sesuai dengan sasaran kegiatan edukasi diabetes mellitus. Pre-test disampaikan sebelum pemaparan materi penyuluhan bertujuan menilai pengetahuan awal peserta terkait diabetes mellitus dan hasil nilai rata-rata yang dicapai dari seluruh peserta adalah 71,21, setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi diabetes mellitus dilakukan post-test dan didapatkan nilai rata-rata adalah 77,27. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,5% setelah penyampaian materi.



#### Kesimpulan

Kegiatan edukasi mengenai diabetes mellitus perlu dilaksanakan agar dapat mengedukasi serta memberikan pandangan masyarakat perlunya hidup sehat serta meningkatkan kesadaran untuk mencegah diabetes mellitus. Kegiatan edukasi kesehatan dapat dilakukan secara rutin agar peserta edukasi dapat konsisten menerapkan pola hidup sehat dalam rutinitas serta menyampaikan informasi diabetes mellitus ke keluarga dan warga sekitar.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara yang telah mendanai kegiatan ini, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini

#### Referensi

- American Diabetes Association. (2019). Standards of medical care in diabetes' 2019. Diabetes care. ;38 (Sppl 1):S1-S87. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6336119/>
- Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., Rebar, C., & Heimgartner, N. M. (2018). Medsurgical nursing concepts for interprofessional collaborative care. 1808 <http://www.worldcat.org/title/medical-surgical-nursing-concepts-for-interprofessional-collaborative-care-9th-edition-ignatavicius-workman-rebar-clinical-companion/oclc/1028681081>
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases (NCDs). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/non-communicable-diseases>



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

No: 0122-Int-KLPPM/UNTAR/III/2022

# SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

*dr. Yoanita Widjaja*

sebagai

**KETUA TIM**

Program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Universitas Tarumanagara  
**Skema Reguler**, dengan judul:

**Edukasi Kesehatan Tentang Diabetes Melitus di Kelurahan Tomang Jakarta Barat  
Dalam Rangka Pencegahan Penyakit Tidak Menular**

yang telah dilaksanakan pada  
Januari – Juni 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



**Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.**



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# 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 : EC00202238391, 21 Juni 2022

## Pencipta

Nama : **Yanita Widjaja, Novendy dkk**

Alamat : Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Yanita Widjaja, Novendy dkk**

Alamat : Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Diabetes Melitus "Si Manis Yang Berbahaya"**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 21 Juni 2022, di Jakarta

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 : 000354019

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 dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Yoanita Widjaja	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
2	Novendy	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
3	Susy Olivia Lontoh	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Yoanita Widjaja	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
2	Novendy	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
3	Susy Olivia Lontoh	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi



# Diabetes Melitus

## "Si Manis yang Berbahaya"



**Waspada faktor risiko ini**

**Kegemukan/  
Berat Badan  
Berlebih**



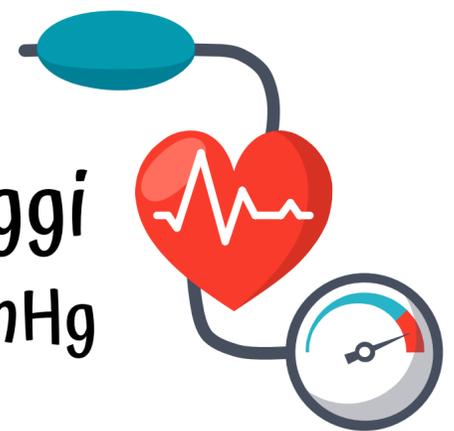
**Penyakit  
jantung**



**Kurang Aktivitas fisik**

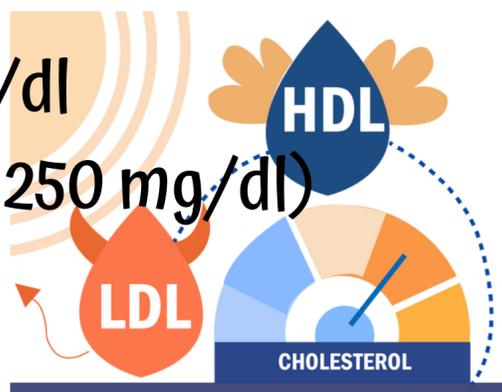


**Tekanan  
Darah Tinggi  
> 140/90 mmHg**



**Dislipidemia**

(HDL  $\leq$  35 mg/dl  
Trigliserida  $\geq$  250 mg/dl)



**Diet Tidak Seimbang**

(tinggi gula,  
garam, lemak &  
kurang serat)

