

SURAT TUGAS

Nomor: 410-R/UNTAR/Pengabdian/I/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Edukas Pengaturan Asupan dan Pola Makan Untuk Mengendalikan Diabetes Bagi Kader Kelurahan Tomang
Mitra : Kelurahan Tomang Jakarta Barat
Periode : 2/2022/20 Oktober 2022
URL Repository : -

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

23 Januari 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 160396358b16103d9921013b4fd91353

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



**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2022
NOMOR : 0304-Int-KLPPM/UNTAR/III/2022**

Pada hari ini Jumat tanggal 18 bulan Maret tahun 2022 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, Ph.D
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas : Kedokteran
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul **""Kendalikan Diabetes Melalui Pengaturan Pola Makan Guna Meningkatkan Pencapaian Program Vaksinasi Covid-19""**
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri

Pasal 2

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 6.500.000,- (Enam juta lima ratus ribu rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran/draf luaran.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

Pasal 3

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari **Pihak Pertama**.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode I, terhitung sejak **Januari – Juni 2022**

Pasal 4

- (1). **Pihak Pertama** mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2). **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, **Pihak Kedua** wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

Pasal 5

- (1). **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran/draf luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada **Pihak Kedua** berupa luaran wajib dan luaran tambahan.
- (6). **Luaran wajib** hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di **Serina Untar IV 2022, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional**.
- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, **Pihak Kedua** wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Money*) PKM.

- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah **Juni 2022**

Pasal 6

- (1). Apabila **Pihak Kedua** tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka **Pihak Pertama** akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 7

- (1). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Pihak Kedua dibantu oleh Asisten Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang identitasnya sebagai berikut:
- a. Andreas Stefan Layardi/405190038/Fakultas Kedokteran
- b. I Gusti Ngurah Rai Pradipta Wisesa/405190102/Fakultas Kedokteran
- (2). Pelaksanaan asistensi sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) ditetapkan lebih lanjut dalam Surat tugas yang diterbitkan oleh Pihak Pertama.

Pasal 8

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

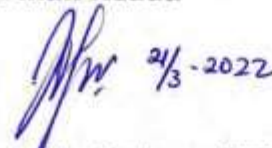
Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D



Pihak Kedua



dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Honorarium	Rp 0,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 6.500.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Honorarium	Rp 0,-	Rp 0,-	Rp 0,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.250.000,-	Rp 3.250.000,-	Rp 6.500.000,-
	Jumlah	Rp 3.250.000,-	Rp 3.250.000,-	Rp 6.500.000,-

Jakarta, 21 - 3 - 2022



dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi

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



**Kendalikan Diabetes Melalui Pengaturan Pola Makan Guna Meningkatkan
Pencapaian Program Vaksinasi Covid-19**

Diusulkan oleh:

Ketua Tim

dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi/(10416010)

Nama Mahasiswa:

Andreas Stefan Layardi (405190038)

I Gusti Ngurah Rai Pradipta Wisesa (405190102)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Periode 1 Tahun 2022**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode 1. / Tahun 2022

1. Judul : Kendalikan Diabetes Melalui Pengaturan Pola Makan Guna Meningkatkan Pencapaian Program Vaksinasi Covid-19
2. Nama Mitra PKM : Kader Kelurahan Tomang, Jakarta Barat
3. Ketua Tim PKM
 - a. Nama dan gelar : dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi
 - b. NIK/NIDN : 10416010/0316097004
 - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Gizi Klinik
 - g. Alamat kantor : Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: alexanders@fk.untar.ac.id
 - h. Nomor HP/Telepon : 081381606869
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa) Mahasiswa : 2 orang
 - a. Nama mahasiswa dan NIM : Andreas Stefan Layardi (405190038)
 - b. Nama mahasiswa dan NIM : I Gusti Ngurah Rai Pradipta Wisesa (405190102)
 - c. Nama mahasiswa dan NIM :
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Kelurahan Tomang
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 5-10 km
7. Luaran Wajib : Publikasi Jurnal Nasional Terakreditasi
Luaran Tambahan : HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari-Juni/~~ Juli-Desember
9. Biaya Total
 - a. Biaya yang disetujui LPPM : Rp. 6.500.000 + Rp. 2.000.000,-
Jakarta, 11 Juli 2022

Menyetujui
 Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian
 kepada Masyarakat



Jap Tji Beng, PhD
 NIK: 10381047

Ketua Tim Pengusul

Dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi
 (NIK: 10416010)

Daftar Isi

<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	1
<u>RINGKASAN</u>	4
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	5
<u>1.1 Analisis Situasi</u>	5
<u>1.2. Permasalahan Mitra</u>	7
<u>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN</u>	9
<u>2.1 Solusi Permasalahan</u>	9
<u>2.2 Luaran Kegiatan</u>	9
<u>BAB 3 METODE PELAKSANAAN</u>	10
<u>3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi bidang</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.2 Partisipasi Mitra</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.3 Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim</u>	Error! Bookmark not defined.
defined.	
<u>BAB 4 ANGGARAN DAN JADWAL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.1 Anggaran</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2 Jadwal</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	19
<u>LAMPIRAN</u>	20
1. <u>Justifikasi Anggaran</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Surat Mitra</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Peta Lokasi Mitra Sasaran</u>	Error! Bookmark not defined.
4. <u>Gambaran IPTEK</u>	Error! Bookmark not defined.
5. <u>Biodata Ketua, Anggota Tim Pengusul</u>	Error! Bookmark not defined.

RINGKASAN

Penyakit *Coronavirus Disease*, atau yang lebih populer disebut sebagai Covid-19 masih merupakan 4esehata hingga saat ini. Vaksinasi merupakan tindakan yang diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Penyakit-penyakit ko-morbid seperti diabetes melitus adalah salah satu penyakit yang harus terkendali sebelum vaksinasi dapat diberikan. Pengendalian pola makan merupakan salah satu 4esehat dalam mengendalikan kadar gula darah penderita diabetes. Kader Kelurahan berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah binaannya. Pengetahuan kader terhadap masalah kesehatan dan upaya pencegahan dan tatalaksananya dapat membantu tercapainya derajat kesehatan yang optimal pada masyarakat. Kegiatan Pengabdian ini ditujukan bagi kader kesehatan Kelurahan Tomang Jakarta Barat yang merupakan wilayah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan kader dalam hal tatalaksana gizi dalam mengendalikan kadar gula darah penderita diabetes, sehingga penderita dapat diberikan vaksinasi Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Diabetes Melitus, Pola Makan, Vaksinasi, Kader, Kelurahan Tomang

BAB I

PENDAHULUAN

3.3 Analisis Situasi

Penyakit *Coronavirus Disease 2019* atau yang lebih sering disebut COVID-19 adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh virus *Corona* yang merupakan bagian dari genus *Severe Acute Respiratory Syndrome Human Coronarvirus (SARS-HcoV)*. Individu yang menderita penyakit ini menunjukkan gejala-gejala seperti batuk kering, sulit bernapas, dispnea, demam, kehilangan membau, hingga nafsu makan berkurang. Sebagian besar penderita dapat sembuh spontan, namun beberapa mengalami perburukan hingga menyebabkan kematian. Beberapa penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, asma dapat memperberat gejala-gejala dan memperlama penyembuhan dari penderita. (Harapan et al., 2020; Sohrabi et al., 2020)

Vaksinasi merupakan suatu metode yang sederhana, aman, dan efektif dalam melindungi tubuh terhadap berbagai penyakit yang merugikan. Vaksin yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui cara penyuntingan maupun penetasan akan merangsang tubuh membentuk daya tahan (5esehata) terhadap penyakit tertentu. Vaksin biasanya mengandung kuman yang dimatikan maupun yang sudah dilemahkan tidak akan menyebabkan tubuh seseorang beresiko menderita penyakit tersebut.(CDC, n.d.)

Berdasarkan data WHO (<https://covid19.who.int/>), infeksi Covid-19 telah menyebabkan lebih dari lima juta kematian di seluruh dunia. Kondisi ini menyebabkan para ilmuwan banyak melakukan penelitian-penelitian untuk menemukan vaksin yang potensial guna melindungi penduduk dunia dari infeksi Covid-19. Penemuan vaksin yang tepat diperkirakan dapat mengakhiri 5esehata Covid-19. Sejak bulan April 2020, sebanyak 60 calon vaksin sudah ditemukan. Vaksin-vaksin ini berasal dari berbagai bahan dasar mencakup virus hidup yang dilemahkan, bagian dari protein, maupun asam nukleat. Masing-masing calon vaksin ini memiliki keuntungan dan kekurangan.(Soleimanpour & Yaghoubi, 2021)

Indonesia mulai meluncurkan program vaksinasi Covid-19 pada tanggal 13 Januari 2021 dimana Presiden Republik Indonesia merupakan orang pertama yang menerima vaksinasi. Vaksin yang digunakan adalah vaksin CoronaVac yang diproduksi oleh perusahaan Sinovac Biotech, Cina. Berdasarkan data dari laman corona.jakarta.go.id (<https://corona.jakarta.go.id/id>) per tanggal 9 Februari 2022, didapatkan cakupan vaksinasi tahap 1 di DKI Jakarta adalah, 89,9%, vaksinasi tahap 2 sebanyak 72,9%. Secara nasional, cakupan vaksinasi 1 sebesar 89,9% dan vaksinasi tahap

2 sebesar 63,6%. Salah satu faktor penyebab belum tercapainya angka 100% adalah kondisi komorbid yang diderita oleh warga masyarakat, antara lain adalah diabetes melitus.

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit metabolic yang bila tidak dikendalikan dapat menyebabkan berbagai komplikasi hingga kematian. Jumlah penderita DM semakin meningkat, pada tahun 2019 dilaporkan ada sekitar 463 juta penduduk dunia yang menderita DM, dan diperkirakan pada tahun 2045 jumlah ini dapat meningkat hingga 700 juta. Penderita Covid-19 dengan penyakit komorbid seperti DM dapat mengalami komplikasi yang lebih berat dan risiko kematian menjadi lebih besar.(Abdi et al., 2020; Shaw et al., 2010) Menurut kajian Iacobellis, kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) dan peradangan kronik pada DM memicu terjadinya perubahan kerja sistem imunitas.(Iacobellis, 2020)

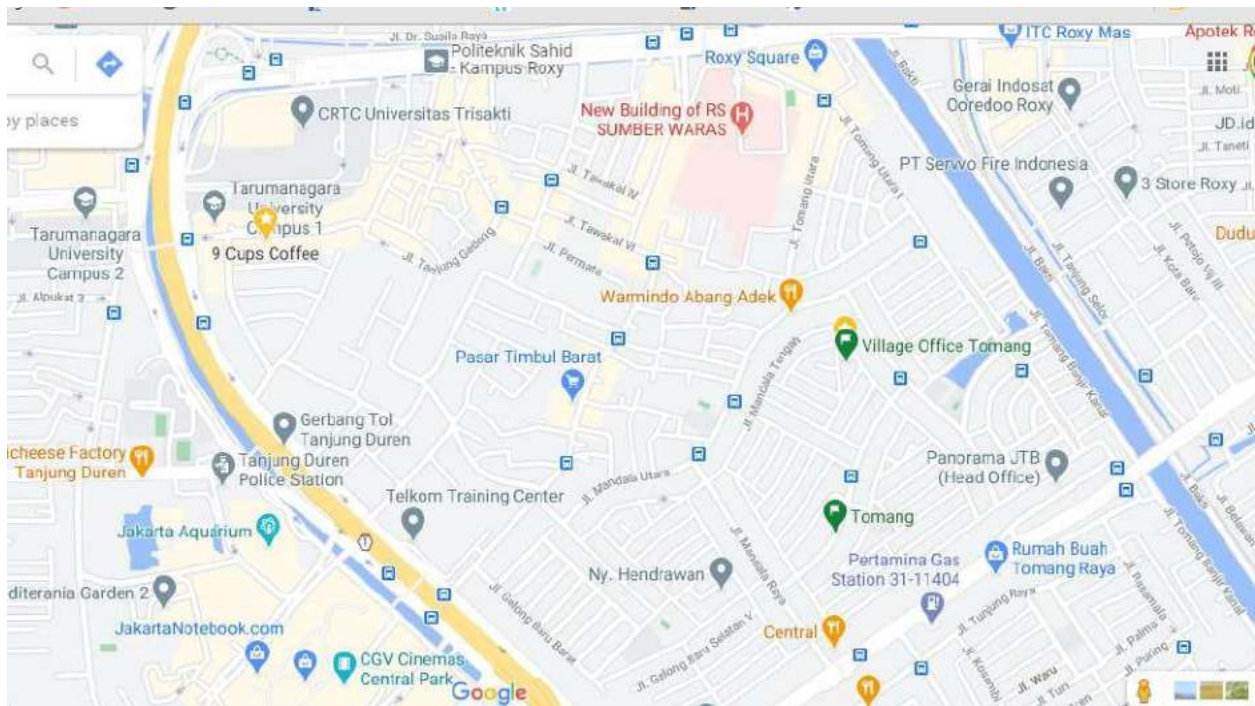
Asupan gizi yang sehat dan seimbang merupakan salah satu tatalaksana dalam pencegahan maupun pengendalian diabetes. *American Dietetic Association* (ADA) merekomendasikan asupan karbohidrat yang berasal dari sumber makanan seperti buah, sayuran, gandum dengan memperhatikan jumlah karbohidrat yang diberikan per kali makan (*carbohydrate counting*). Selain itu juga dianjurkan untuk menggantikan makanan yang mengandung sukrosa, menghindari asupan energi yang berlebihan, mengonsumsi makanan berserat. Tatalaksana asupan lemak dan kolesterol dianjurkan bahwa asupan lemak jenuh dibatasi <7% dari total asupan kalori dalam sehari, asupan lemak-trans harus dikurangi, dan asupan kolesterol dibatasi <200 mg/hari. Setiap minggu dianjurkan untuk mengonsumsi daging ikan minimal 2 kali per minggu guna mendapatkan kecukupan asam lemak omega-3. Prinsip tatalaksana protein bagi penderita diabetes, direkomendasikan asupan protein sebesar 15-20% dari total asupan energi terutama pada penderita diabetes yang tidak mengalami gangguan ginjal.(Association, 2008)

Pemutusan rantai penularan merupakan kunci untuk menghentikan penyebaran penyakit ini. Organisasi Kesehatan Dunia, WHO, menyampaikan ada tiga hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran penyakit ini yaitu dengan menjaga jarak, tidak berada dalam ruangan tertutup, dan membatasi mobilisasi (tidak berkumpul). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam buku Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) memberikan petunjuk pencegahan penularan penyakit dengan cara-cara (1) membersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan cairan pembersihan beralkohol minimal 20-30 detik, (2) menggunakan alat pelindung diri (APD) berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus bepergian keluar

rumah atau bertemu dengan orang lain, (3) menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, (4) membatasi diri terhadap kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya, (5) segera mandi dan berganti pakaian setelah kembali dari bepergian keluar rumah, dan (6) meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, beraktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup, memanfaatkan kesehatan tradisional. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

1.2. Permasalahan Mitra

Kelurahan Tomang merupakan salah satu kelurahan di Jakarta Barat yang wilayahnya berbatasan langsung dengan Universitas Tarumanagara. Kelurahan Tomang memiliki luas wilayah 1.88 km², terdiri dari 8,841 kepala keluarga (KK), 16 RW (rukun warga) dan 174 RT (rukun tetangga). Kelurahan ini berbatasan dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol (Gambar 3). Kelurahan Tomang merupakan Kelurahan binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.



Gambar 3. Wilayah Kelurahan Tomang, Jakarta Barat

Kader merupakan bagian dari suatu komunitas yang memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kapasitas masyarakatnya, secara khusus dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. (Berthold et al., 2009) Kader posyandu dipilih atau ditunjuk untuk berperan dalam kegiatan dan pembinaan posyandu. Peningkatan pengetahuan serta wawasan kader dilakukan dengan berbagai upaya yang bermuara pada meningkatnya pengetahuan dan keterampilan (*skills*). Target dari kegiatan ini adalah kader Kelurahan Tomang Jakarta Barat.

Berdasarkan laporan dari <https://corona.jakarta.go.id/id/cakupan-vaksinasi> didapatkan bahwa cakupan vaksinasi Covid-19 di wilayah Jakarta Barat belum 100%. Untuk Dosis-1, cakupan vaksinasi baru mencapai 82,63%, untuk dosis-2, mencapai 99,92% dan vaksinasi booster baru mencapai 45,23%. Dari laporan dinas kesehatan provinsi DKI Jakarta tahun 2020, didapatkan prevalensi diabetes di wilayah Jakarta Barat lebih tinggi dibandingkan prevalensi DKI Jakarta. (DKI Jakarta, 2020)

Oleh karena itu kami bermaksud melakukan kegiatan Pengabdian kepada kader kelurahan Tomang sehingga dapat membantu meningkatkan cakupan vaksinasi Covid-19 di Kelurahan Tomang Jakarta Barat.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

Kader merupakan bagian dari suatu komunitas yang memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kapasitas masyarakatnya, secara khusus dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. (Berthold et al., 2009) Kader posyandu dipilih atau ditunjuk untuk berperan dalam kegiatan dan pembinaan posyandu. Peningkatan pengetahuan serta wawasan kader dilakukan dengan berbagai upaya yang bermuara pada meningkatnya pengetahuan dan keterampilan (*skills*). Target dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya daerah Tomang yang merupakan daerah binaan FK UNTAR serta daerah Tomang.

2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Minimal draft pendaftaran
4	Buku ber ISBN	Minimal draft daftar isi
5	Video kegiatan	Berupa video kegiatan
6	Publikasi pada laman UNTAR (PINTAR)	Minimal draft

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Tahapan/10esehat-langkah solusi bidang

Peningkatan cakupan vaksinasi dapat dilakukan melalui pengendalian diabetes melitus pada warga masyarakat. Penerapan asupan gizi yang sehat dan seimbang dapat membantu mengendalikan kadar gula darah. Warga masyarakat perlu diedukasi secara berkesinambungan guna meningkatkan wawasan masyarakat terhadap tatalaksanaan gizi untuk mengendalikan diabetes. Kader merupakan kelompok masyarakat yang dapat membantu menyampaikan pesan edukasi kepada masyarakat. Oleh karena itu kami bermaksud melakukan kegiatan Pengabdian kepada kader kelurahan Tomang sehingga dapat membantu meningkatkan wawasan masyarakat Kelurahan Tomang dalam hal mencegah dan mengendalikan Diabetes melitus. Kegiatan ini dilakukan secara daring terkait kondisi 10esehata Covid-19.

3.2 Partisipasi Mitra

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah adalah dengan melakukan pemberian materi mengenai pola dan asupan makanan untuk mengendalikan diabetes. Kegiatan akan dilakukan secara interaktif, menggunakan bahasa yang dimengerti oleh kader Kelurahan Tomang. Edukasi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya edukasi maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami. Edukasi berupa pelatihan lebih efektif dan dengan demonstrasi menambah minat warga untuk peningkatan pengetahuan 10esehatan

3.3 Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi dari bagian Ilmu Gizi, dibantu oleh 2 (dua) orang mahasiswa Fakultas Kedokteran: Andreas Stefan Layardi (405190038) dan I Gusti Ngurah Rai Pradipt Wisesa (405190108)

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
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. Menbuat pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM.
6. Menyerahkan proposal ke LPPM.
7. Membuat/mengoodinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Melakukan 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. Membuat laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Membuat 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 Senapenmas ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Tugas Mahasiswa:

1. Membantu persiapan pelaksanaan PKM berupa pembuatan formular absensi
2. Membantu menyebarkan absensi pada hari pelaksanaan PKM
3. Membantu mengompilasi absensi kehadiran peserta setelah kegiatan PKM

BAB 4

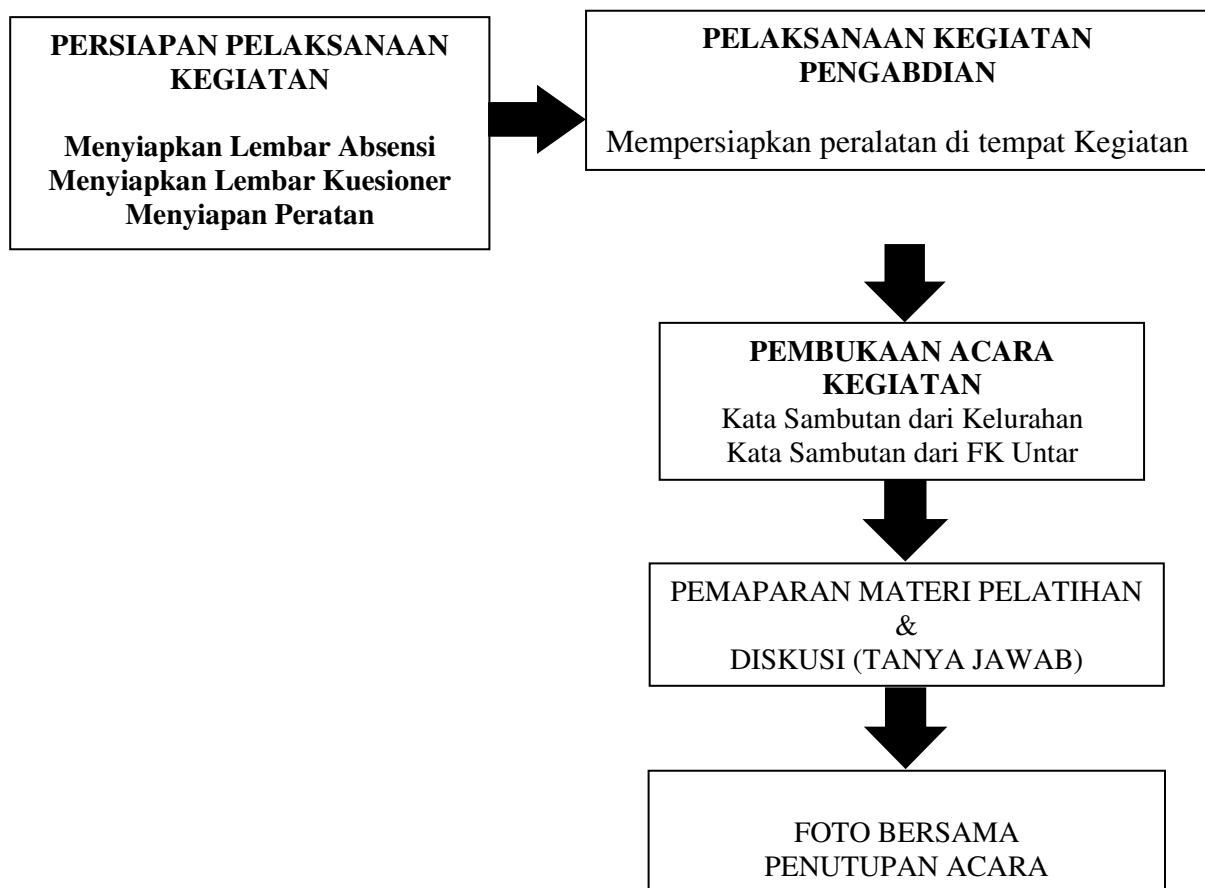
HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Susunan acara kegiatan dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Susunan Acara Kegiatan Pengabdian

Hari/Tanggal	Sabtu, 25 Juni 2022
Jam	Kegiatan
07.00 – 07.15	Persiapan di Kampus dan menuju ke tempat kegiatan
07.15 – 08.00	Persiapan di Lokasi Kegiatan
08.00 – 09.30	Pelaksanaan Kegiatan: Pembukaan oleh MC 1 Kata Sambutan dari Lurah Tomang, Jakarta Barat 2 Kata Sambutan dari Fakultas Kedokteran, Univ. Tarumanagara 3 Pemaparan materi penyuluhan 4 Diskusi dan Tanya Jawab 5 Penutupan dan Foto Bersama

4.2 Skema Alur Kegiatan



4.3 Pembahasan

4.3.1 Persiapan Kegiatan Pengabdian

Ketua pelaksana melakukan rapat internal di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara guna menentukan topik pengabdian. Ketua kemudian menyusun proposal dan diajukan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR melalui surat elektronik (Surel) untuk mendapatkan hibah internal kegiatan pengabdian yang diusulkan

Selanjutnya Ketua menghubungi koordinator kader Kelurahan Tomang dan menyampaikan rencana pelaksanaan kegiatan Pengabdian serta meminta informasi mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan kader Kelurahan.

Tahap berikutnya, dilakukan persiapan kegiatan pengabdian dengan mengadakan komunikasi internal secara daring dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* dengan mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Tarumanagara untuk membahas rencana kegiatan pengabdian dan tugas mahasiswa.

Ketua kemudian menghubungi kembali koordinator kader guna mendapatkan tanggal pelaksanaan dan mengirimkan surat permohonan kepada Lurah Kelurahan Tomang untuk mendapatkan ijin pelaksanaan kegiatan..

Ketua pelaksana kemudian mengadakan rapat kembali untuk membahas alur kegiatan dan hal-hal lain seperti lembar absensi, lembar kuesioner, peralatan presentasi, dan pemesanan konsumsi untuk kegiatan.

4.4 Luaran yang dicapai

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 Juni 2022, bertempat di RPTRA Mandala, Kelurahan Tomang Jakarta Barat dengan jumlah peserta 50 orang kader dari 16 RW yang ada di Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.

Pada kegiatan ini disiapkan flyer yang dibagikan kepada kader. Flyer ini dapat digunakan sebagai media penyuluhan bagi para kader kepada warga masyarakat di Kelurahan Tomang.



Gambar 1. Flyer Kendalikan Diabetes dengan Pola dan Asupan Gizi Yang Sehat dan Seimbang

Flyer ini diajukan ke Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia untuk didapatkan sertifikat hak cipta (HKI) untuk flyer yang dibuat untuk keperluan kegiatan ini. (sertifikat terlampir)



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 : EC00202239704, 27 Juni 2022

Pencipta
Nama : **Alexander Halim Santoso**
Alamat : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Alexander Halim Santoso**
Alamat : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **KENDALIKAN DIABETES DENGAN POLA DAN ASUPAN GIZI YANG SEHAT DAN SEIMBANG**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Juni 2022, di 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 : 000355346

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.



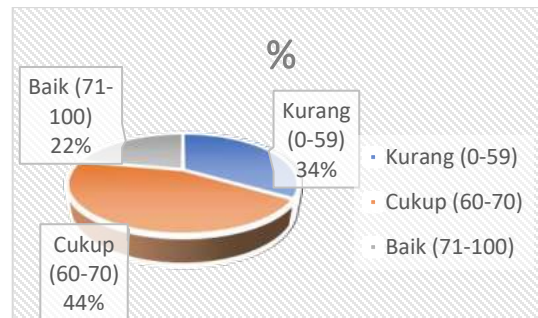
a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

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

4.4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil pencapaian pengisian kuesioner yang dilakukan sebelum kegiatan berlangsung didapatkan sebagian besar peserta cukup pengetahuan mengenai asupan gizi untuk penderita diabetes (44%). Akan tetapi, sebanyak 34% peserta masih kurang pengetahuannya mengenai asupan gizi yang sehat dan seimbang untuk penderita diabetes.



Gambar 1. Hasil Pencapaian Pengisian Kuesioner oleh Kader Peserta

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik yang prevalensinya masih tinggi. Penyakit ini ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) yang disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari genetic hingga gaya hidup. Diperkirakan 90% penduduk dunia usia dewasa menderita penyakit DM tipe 2. Diabetes masih merupakan masalah kesehatan yang besar walaupun ada banyak perkembangan teknologi dan pengobatan terhadap penyakit ini. (Ojo, 2019) Secara nasional diketahui, prevalensi diabetes melitus berdasarkan laporan dari Riskesdas 2018 adalah 2,0%. Angka prevalensi DM di provinsi DKI Jakarta dilaporkan 3,4% dan di wilayah Jakarta Barat dilaporkan 2,34%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Tim Riskesdas 2018, 2019) Pengaturan pola dan asupan makanan menjadi kunci dalam pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menganjurkan pola 3J-jumlah, jenis dan jadwal dalam hal pengaturan asupan dan pola makan pada penderita DM tipe 2.

Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan oleh penderita DM tipe 2 dapat merujuk pada pengaturan “Isi Piringku”. Isi Piringku menggambarkan porsi makan satu kali yang sebaiknya dikonsumsi oleh masyarakat. Pada “Isi Piringku” bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi adalah karbohidrat kompleks sebanyak 2/3 dari piring. Jenis karbohidrat yang dikonsumsi sebaiknya karbohidrat kompleks seperti beras merah, kentang, singkong. Sejumlah penelitian melaporkan penggantian karbohidrat dengan kacang-kacangan dan dilaporkan konsumsi kacang-kacangan dapat menurunkan berat badan dan kadar gula darah. (Hou et al., 2018) Separuh dari isi piringku adalah sayur-sayuran dan buah-buahan, dimana 2/3

bagian adalah sayur-sayuran dan 1/3 bagian adalah buah-buahan. Kemenkes-RI menganjurkan setidaknya dalam sehari mengonsumsi 3-4 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan. Satu porsi sayuran adalah 1 mangkok kecil, dan satu porsi buah adalah satu juring buah. Sisa 1/6 dari isi piringku berisi lauk pauk, dapat berasal dari hewani maupun nabati. Sebaiknya dalam satu kali makan tetap mengandung lauk pauk hewani dan nabati. Jumlah makanan yang dikonsumsi juga sebaiknya disesuaikan dengan status gizi dan aktifitas dari individu tersebut. Lauk pauk hewani merupakan sumber protein berkualitas tinggi namun juga mengandung lemak; sebaliknya lauk pauk nabati merupakan sumber protein berkualitas rendah. Kelebihan dari lauk pauk nabati, disamping tidak mengandung lemak, lauk nabati banyak mengandung vitamin, mineral, serat dan zat-zat gizi lainnya yang bermanfaat dalam mengendalikan kadar gula darah penderita.

Secara khusus penderita diabetes harus memperhatikan jumlah asupan karbohidrat yang dikonsumsi per kali makannya. Berdasarkan prinsip "*carbohydrat counting*" dianjurkan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi per kali makan berkisar antara 45-60 g karbohidrat. Disamping itu, seorang penderita diabetes juga sebaiknya mengonsumsi karbohidrat yang tidak cepat meningkatkan kadar gula darah (makanan dengan indeks glikemik rendah)

Jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita diabetes adalah makanan yang sehat dan seimbang. Prinsip sehat merujuk pada konsumsi bahan makanan yang rendah karbohidrat sederhana (gula), rendah garam, dan rendah minyak. Kemenkes RI menganjurkan asupan gula dalam sehari tidak melebihi 50 g per hari (4 sendok makan), asupan minyak dibatasi 67 g per hari (5 sendok makan minyak), dan asupan garam tidak melebihi 1 sendok teh garam (sama dengan 2300 mg natrium).

Penderita diabetes sebaiknya juga tetap mengonsumsi makanan sebanyak 3 kali makan utama dan mengonsumsi selingan 2-3 kali. Makanan selingan yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita diabetes seperti buah-buahan.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan topik “Kendalikan Diabetes melalui Pola dan Asupan Gizi Yang Sehat dan Seimbang” telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 Juni 2022, bertempat di RPTRA Mandala, Kelurahan Tomang, Jakarta Barat. Acara kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam, dan dihadiri oleh limapuluh kader kesehatan Kelurahan Tomang.

Pada kegiatan ini dihasilkan dua (2) luaran, berupa naskah hasil kegiatan Pengabdian yang sudah dibacakan pada kegiatan Serina-3 2022 yang lalu, dan juga dihasilkan luaran tambahan berupa flyer edukasi “Kendalikan Diabetes melalui Pola dan Asupan Gizi yang Sehat dan Seimbang” yang sudah mendapatkan sertifikat Hak Ciptanya.

Pada kegiatan ini, didapatkan sebagian besar tingkat pengetahuan para kader mengenai pola dan asupan gizi yang sehat dan seimbang untuk diabetes sudah cukup (44%), namun dirasakan perlu untuk tetap meningkatkan taraf pengetahuan para kader melalui kegiatan edukasi yang berkesinambungan, mengingat dari hasil perolehan pengisian kuesioner, masih ada 34% kader yang tingkat pengetahuannya kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A., Jalilian, M., Sarbarzeh, P. A., & Vlasisavljevic, Z. (2020). Diabetes and COVID-19: A systematic review on the current evidences. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 166. <https://doi.org/10.1016/J.DIABRES.2020.108347>
- Association, A. D. (2008). Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 31(Supplement_1), S61–S78. <https://doi.org/10.2337/DC08-S061>
- Berthold, T., Miller, J., & Avila-Esparza, A. (Eds.). (2009). *Foundation for Community Health Workers* (1st ed.). Jossey-Bass.
- CDC. (n.d.). *Immunization Basics*. CDC. Retrieved February 9, 2022, from <https://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/imz-basics.htm>
- DKI Jakarta, D. K. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020*. Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., Megawati, D., Hayati, Z., Wagner, A. L., & Mudatsir, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. In *Journal of Infection and Public Health* (Vol. 13, Issue 5, pp. 667–673). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.03.019>
- Iacobellis, G. (2020). COVID-19 and diabetes: Can DPP4 inhibition play a role? *Diabetes Research and Clinical Practice*, 162. <https://doi.org/10.1016/J.DIABRES.2020.108125>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) Revisi ke-5. In L. Aziza (Ed.), *Juli*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Shaw, J. E., Sicree, R. A., & Zimmet, P. Z. (2010). Global estimates of the prevalence of diabetes for 2010 and 2030. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 87(1), 4–14. <https://doi.org/10.1016/J.DIABRES.2009.10.007>
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). In *International Journal of Surgery* (Vol. 76, pp. 71–76). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>
- Soleimanpour, S., & Yaghoubi, A. (2021). COVID-19 vaccine: where are we now and where should we go? <https://doi.org/10.1080/14760584.2021.1875824>, 20(1), 23–44. <https://doi.org/10.1080/14760584.2021.1875824>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi yang diberikan

Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan

Rapat Persiapan Kegiatan



Pelaksanaan Kegiatan







Sekretariat

Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara
Jl. Letjend. S. Parman No.1,
Jakarta 11440

 senapenmas@untar.ac.id



UNTAR 63 years of excellence
Universitas Tarumanagara

LPPM UNTAR
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat

MERDEKA BELAJAR Kampus Merdeka
INDONESIA JAYA

ISSN: 2808-3199

PROSIDING



Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

PENGUATAN EKONOMI BANGSA MELALUI INOVASI DIGITAL HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG BERKELANJUTAN



Didukung Oleh:



Untar Jakarta



Untar.ac.id

UNTAR untuk INDONESIA



UNTAR 63 years of excellence
Universitas Tarumanagara

LPPM UNTAR
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

MERDEKA BELAJAR Kampus Merdeka INDONESIA JAYA

ISSN: 2808-3199

PROSIDING



Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

**PENGUATAN EKONOMI BANGSA MELALUI INOVASI DIGITAL
HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
YANG BERKELANJUTAN**

CALL for PAPER
KAMIS
20 Oktober 2022

Didukung Oleh:



ipmi
INTERNATIONAL
BUSINESS SCHOOL



TARZAN
PHOTO • BRIDAL



Untar Jakarta



Untar.ac.id

UNTAR untuk INDONESIA



DEWAN REDAKSI

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (SENAPENMAS) 2022 UNIVERSITAS TARUMANAGARA

ISSN:

Editor:

Dr. Keni, S.E., M.M.

Dr. Eng Titin Fatimah, S.T., M.Eng.

Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si.

Ade Adhari, S. H., M.H.

Editor Pelaksana:

Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si.

Nafiah Solikhah, S.T., M.T.

Desain Sampul:

Anny Valentina, S.Sn., M.Ds.

Penerbit:

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Universitas Tarumanagara

Alamat Redaksi:

Jln. Letjen. S. Parman No. 1 Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5 Jakarta Barat

Telp: 021-5671747, ext.215

Email: dppm@untar.ac.id

HAK CIPTA

©2022 Universitas Tarumanagara

KOMITE ILMIAH

Prof. Dr. Ir. Eko Sedyono, M.Kom	Universitas Kristen Satya Wacana
Henry Candra, S.T., M.T., Ph.D	Universitas Trisakti
Drs. Ign. Agung Satyawan, SE, S.IKom, MSi, PhD	Universitas Sebelas Maret
Dr. Intan Rahmawati, S.Psi., <u>M.Si</u>	Universitas Brawijaya
Dr. James Julian, S.T., M.T.	UPN Veteran Jakarta
Dr. Julisar., SE., Ak., MM., CA., CertDA	Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Trisakti
Dr. L.V. Ratna Devi S. M.Si.	Universitas Sebelas Maret
Dr. Lita Tyesta Addy Listya Wardhani, S.H., M.Hum	Universitas Diponegoro
Dr. Puji Lestari Suharso, M.Psi, Psikolog	Universitas Indonesia
Dr. Ir. Reda Rizal, B.Sc. M.Si. IPU. ASEAN Eng.	UPN Veteran Jakarta
Dr. Dra. Retno Dyah Kusumastuti, M. Si.	UPN Veteran Jakarta
Sri Lestari Wahyuningroem, MA, Ph.D	UPN Veteran Jakarta
Dr. Dwinita Laksmidewi, S.E., <u>M.Si.</u>	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Dr. Weny Savitry S Pandia, M.Si, Psikolog	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Dr. Ir. Wibawa Prasetya, M.M.	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan	Universitas Tarumanagara
Prof. Carunia Mulya Firdausy Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Prof. Ir. Leksmono Suryo Putranto, M.T., Ph.D	Universitas Tarumanagara
Prof. Dr. Mella Ismelina FR, S.H., M.Hum.	Universitas Tarumanagara
Assoc. Prof. Dr. Ariawan Gunadi, S.H., M.H.	Universitas Tarumanagara
Dr. Drs. Eddy Supriyatna, Mz., M. Hum., M.M.	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Endah Setyaningsih	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Fermanto Lianto, M.T.	Universitas Tarumanagara
Dr Fransisca Iriani R Dewi, M.Si	Universitas Tarumanagara
Harto Tanujaya, S.T., M.T., Ph.D	Universitas Tarumanagara
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari	Universitas Tarumanagara
Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. Keni	Universitas Tarumanagara
Lina, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. dr Meilani Kumala MS.Sp.GK (K)	Universitas Tarumanagara
Dr. H. Rasji, S.H., M.H.	Universitas Tarumanagara
Dr. Riris Loisa	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Samsu Hendra Siwi, M.Hum.	Universitas Tarumanagara
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog	Universitas Tarumanagara
Dr. Eng. Titin Fatimah, S.T., M.Eng.	Universitas Tarumanagara
dr. Velma Herwanto, SpPD, FINASIM, Ph.D	Universitas Tarumanagara



STEERING COMMITTEE DAN PANITIA PELAKSANA SENAPENMAS 2022

Pelindung

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, M.T., M.M., I.P.U, ASEAN Eng. (Rektor Universitas Tarumanagara)
Dr. Rasji, S.H., M.H. (Wakil Rektor I Universitas Tarumanagara)

Penanggung Jawab

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D. (Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat)

Pengarah

Sri Tiatri, Ph.D., Psi. (Fakultas Psikologi)
Dr. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si. (Fakultas Psikologi)
Dr. Ir. Endah Setyaningsih, M.T. (Fakultas Teknik)
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Ketua

Nafiah Solikhah, S.T., M.T. (Fakultas Teknik)

Sekretaris

Carla Olivia Doaly, S.T., M.T. (Fakultas Teknik)

Bendahara

Mei Ie, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Sie Makalah

Dr. Keni, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)
Dr. Eng Titin Fatimah, S.T., M.Eng. (Fakultas Teknik)
Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si. (Fakultas Ilmu Komunikasi)
Ade Adhari, S. H., M.H. (Fakultas Hukum)
Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si (Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)
Sri Hapsari Wijayanti., S.S., M.Hum. (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta)

Sie Acara

Nadia Rahma Lestari, S.T., M.Sc. (Fakultas Teknik)
Septia Winduwati, S.Sos., M.Si. (Fakultas Ilmu Komunikasi)
Dra. Rodhiah, M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Sie Publikasi & Website

A.R. Johnsen F. (Fakultas Teknologi Informatika)

Sie Disain

Anny Valentina, S.Sn., M.Ds. (Fakultas Seni Rupa dan Desain)

Sie Sponsorship & Co-Host

Herlina Budiono, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Sie Dokumentasi

Agustinus Yulianto (PSB)

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
HALAMN JUDUL	ii
DEWAN REDAKSI	iii
KOMITE ILMIAH	iv
STEERING COMMITTEE	v
DAFTAR ISI	vi

<u>ABDIMAS</u>	
EDISI “EDUKASI GIZI BUSUI” PASAR PADA IBU MENYUSUI DI CISALAK PASAR KOTA DEPOK Tyara Rally Athiyyah Nabila, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Aprilian Tri Wibowo	1-10
SOSIALISASI DAN PENDAMPINGAN DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN KEKERASAN SEKSUAL TERHADAP PEREMPUAN DAN ANAK BAGI REMAJA KELURAHAN PANGKALAN JATI BARU KOTA DEPOK Kayus Kayowuan Lewoleba , Mulyadi , Satino, Yuliana Yuli Wahyuningsih	11-20
SKRINING RISIKO STUNTING MELALUI PEMANTAUAN TINGGI BADAN PADA ANAK BALITA Tizander Mayvians, Nia Sarah Salsabila, Velda Claresta, Novendy	21-27
PENINGKATAN KEWASPADAAN MASYARAKAT MENGENAI PENYAKIT STUNTING PADA ANAK BALITA MELALUI EDUKASI Nia Sarah Salsabila, Velda Claresta, Tizander Mayvians, Novendy	28-33
PSIKOEDUKASI TERKAIT SELF-AWARENESS PADA SISWA SMP Rahmah Hastuti, Puspita Zahra Arimurti, Wulan Hidayah	34-40
SKRINING LINGKAR LENGAN ATAS SEBAGAI UPAYA MENCEGAH KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA IBU HAMIL Novendy, Hapsari Mustika Cahyani, Randy William, Cindy Paramitha Sunardi	41-46
PENDAMPINGAN PEMBUATAN VIDEO ANIMASI 2D SEBAGAI UPAYA MELESTARIKAN MANUSKRIP NUSANTARA Hastuti Retno Kuspiyah, Khusnatul Amaliah, Widayanti, Andrew Kurniawan, Ria Okatviana, Agung Fernanda	47-54
PEMBEKALAN JURNAL UMUM DALAM SIKLUS AKUNTANSI Sufiyati, Karen Andrea	55-61
PEMASARAN MELALUI MEDIA ONLINE UNTUK MENINGKATKAN PENJUALAN PADA TOKO SEMBAKO DEWI Herman Ruslim, Chaira Rizka Yukianti	62-67

<p>OPTIMALISASI PERMA+H PADA WANITA LAJANG DI JABODETABEK: PROGRAM PSIKOEDUKASI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM</p> <p>Kezia Lulu Wijaya, Hugo Kana Gemilang, Sella Uli Artha Tampubolon, Gusti Anindya Hayuningtyas, Claudia Agnes Supriadi, Rayini Dahesihsari, Clara R. P. Ajisukmo</p>	68-79
<p>PELATIHAN SOFTWARE AKUNTANSI PADA CV JAYA SURYA INTERGRASI</p> <p>Viriany, Monica Agatha, Kinaya Arung Laby</p>	80-85
<p>PENERAPAN SISTEM PRODUKSI JUST IN TIME GUNA MENINGKATKAN PERPUTARAN PERSEDIAAN PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA</p> <p>Sofia Prima Dewi, Jocevine Angela</p>	86-92
<p>PENDAMPINGAN PENGOLAHAN SAMBAL IJO LELE ASAP KEMASAN SEBAGAI INOVASI USAHA DI MASA PANDEMI</p> <p>Veronica Windha Mahyastuty, Melisa Mulyadi, Kumala Indriati , Wibawa Prasetya, Agustinus Silalahi</p>	93-102
<p>PEMILIHAN STRATEGI USAHA RINTISAN DALAM ERA VUCA</p> <p>Louis Utama, Calista Devana Suandi, Yezsa Virginia, Clarissa Anatasya</p>	103-107
<p>PELAKSANAAN KEGIATAN MBKM KEWIRAUSAHAAN TERHADAP USAHA MOO NAMBAH</p> <p>William Ekachandra, Louis Utama, Zoelyn W, Jeffry Sakya Wijaya, Bryan Raffello Yohanes, Jason Tanumihardja</p>	108-113
<p>LAPORAN KEGIATAN MBKM KEWIRAUSAHAAN CHARMS AND TALE</p> <p>Janeta Naomi Putri, Louis Utama, Nathan Lee, Felicia, Ryan Jonathan, Clinton</p>	114-123
<p>IMPLEMENTASI PEMBUATAN PROGRAM DASHBOARD PADA GEMPA BUMI DI INDONESIA</p> <p>Zyad Rusdi, Wasino, Chairisni Lubis, Jason Irvin Can</p>	124-130
<p>PELATIHAN MENGENAI ANALISIS LAPORAN KEUANGAN DI SMA TRI RATNA</p> <p>Liana Susanto, Mega Augustine</p>	131-136
<p>PELATIHAN AKUNTAN MASA DEPAN YANG BERETIKA PROFESI, BERWAWASAN KEBANGSAAN DENGAN BERLANDASKAN NILAI PANCASILA</p> <p>Agustin Ekadjaja, Grasella Krista Bella</p>	137-144

PENERAPAN BALANCE SCORECARD SEBAGAI SARANA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA KEUANGAN PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA Merry Susanti, Kezia Rebecca	145-150
PROGRAM BIMBINGAN KARIER UNTUK ANAK REMAJA DI PANTI ASUHAN X PONDOK GEDE Vania Pratami, Margaretha Purwanti	151-157
PROGRAM PELATIHAN PENYESUAIAN SOSIAL SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 20 TANGGERANG UNTUK MENGHADAPI TRANSISI SEKOLAH Kornelia Erista Setyanti, Mentari Puteri, Monalysa Ginting, Penny Handayani	158-175
PELATIHAN PERAMALAN BISNIS DAN PERANNYA DALAM MATA KULIAH PERANCANGAN PRODUK DAN INDUSTRI PRODI TEKNIK INDUSTRI UNTAR KEPADA SISWA SMA TARA KANITA, GADING SERPONG Lina Gozali, Geraldo Rafael, Jennifer Juyanto, Yovita Ng, Yustinus Sumayanto, Teresia Pujayanti	176-184
PENETAPAN LAYOUT UNTUK MEMPERLANCAR ARUS BARANG PADA TOKO ALAT TULIS MANDIRI PRATAMA RUSLIM Andi Wijaya, Nellia	185-188
UPAYA PENGENALAN MANAJEMEN PEMASARAN PADA SISWA SMA LAMAHOT, JAKARTA Miharni Tjokrosaputro, Imanuel Yoreen Pandhito	189-194
UPAYA PENGENALAN MANAJEMEN PEMASARAN PADA SISWA SMA LAMAHOT, JAKARTA Miharni Tjokrosaputro, Imanuel Yoreen Pandhito	195-201
SOSIALISASI DAN EDUKASI PRODUK FINTECH SYARIAH BAGI PENGURUS MASJID KEMENTERIAN/LEMBAGA DAN BUMN Retno Dyah Kusumastuti, Faizi, Airlangga Surya Kusuma	202-208
PEMAHAMAN UU ITE BAGI GENERASI MILENIAL DALAM POSTINGAN DI SOSIAL MEDIA Hery Firmansyah, Pieter Agustinus Mikael Rondo, Tiffany Noel Dumais, Andryan Liandi	209-214
INOVASI PEMBELAJARAN DIGITAL DENGAN MEMANFAATKAN APLIKASI EDIT VIDEO DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR PAUD Anastasia Cinthya Gani, Ferdinand	215-220
PENINGKATAN PENGETAHUAN AKUNTANSI UNTUK SISWA SMA TARSISIUS I MENGENAI LAPORAN KEUANGAN PERUSAHAAN JASA Widyasari, Candise Thewatt	221-228

PELATIHAN TEKNIK GUERILLA MARKETING UNTUK MENINGKATKAN PEMASARAN UMKM X DI JAKARTA SELATAN Margarita Ekadjaja, Jocelyn Rose	229-235
PSIKOEDUKASI MENGENAI INKLUSIVITAS UMAT BERKEBUTUHAN KHUSUS PADA GEREJA PAROKI KARAWACI ST. AGUSTINUS Astri, Dian Wulandari, Fransiska Ajeng, Levi Gracious, Sasabela Abdun Vyandri, Weny Savitry S. Pandia	236-243
MENYUSUN LAPORAN KEUANGAN UMKM SEBAGAI ALAT PENGENDALIAN OPERASIONAL DAN PERPAJAKAN Linda Santioso, Sheren Margareta	244-250
PENYERAHAN BKB/JKP YANG MENDAPATKAN FASILITAS DIBEBAHKAN DARI PENGENAAN PPN/PPNBM PADA PERUSAHAAN KONTRAKTOR Andreas Bambang Daryatno, Abel Abdallah Agusyah	251-257
WORKSHOP JURNALISTIK DASAR DAN FOTOGRAFI JURNALISTIK BAGI DINAS KEPEMUDAAN, OLAHRAGA, DAN PARIWISATA KABUPATEN PRINGSEWU, PROVINSI LAMPUNG Alfonso Harrison, A.Y. Agung Nugroho, Suharsono, Yerik Afrianto Singgalen, Adella Suwandhi	258-271
PEMASANGAN PENERANGAN JALAN UMUM DI DUSUN PONGGANG KABUPATEN SUBANG Theresia Ghozali, Sandra Oktaviani, Linda Wijayanti, Ferry Rippun	272-279
EDUKASI KESEHATAN TENTANG SINDROMA METABOLIK DI KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR Yoanita Widjaja, Windy Hazmi Fadhilah, Caroline Costrila	280-284
EDUKASI PENTINGNYA PENCEGAHAN SINDROMA METABOLIK Enny Irawaty, Angela Meisya Song, Gabriela Miracle	285-289
PENYULUHAN KESEHATAN SLEEP HYGIENE DI LINGKUNGAN REMAJA Anastasia Ratnawati Biromo, Lulu Naeluvar, Dennis Onesimus Indra	290-294
EDUKASI KESEHATAN LATIHAN PERNAPASAN PADA DEWASA MUDA -LANSIA DI TOMANG JAKARTA BARAT Tjie Haming Setiadi, Christopher Bryan	295-300
EDUKASI PENCEGAHAN SKABIES PADA WARGA KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT Enny Irawaty, Winnie Arnissa Chen, Luthfiani Sarah Sophia	301-306

EDUKASI PENCEGAHAN INAKTIVITAS FISIK DAN SEDENTARY BEHAVIOUR TERKAIT SINDROMA METABOLIK Susy Olivia Lontoh, Yonathan Julian Haryanto, Aydhing Nathasya Jap	307-311
UPAYA EDUKASI PENINGKATAN PENGETAHUAN TERKAIT SKABIES Ria Buana , Talitha Zhafirah , Siti Elita Syabaniyah	312-316
PENTINGNYA PENGATURAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA MELALUI EDUKASI LATIHAN OLAHRAGA Susy Olivia Lontoh, Yonathan Julian Haryanto, Aydhing Nathasya Jap	317-322
GAMBARAN PENERIMA VAKSINASI DOSIS KETIGA SENTRA VAKSINASINASI COVID-19 UNIVERSITAS TARUMANAGARA BULAN FEBRUARI 2022 Triyana Sari, Arlends Chris, Olivia Charissa, Dorna Y.L. Silaban	323-328
PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS BERBASIS SPIRITUAL WELL-BEING DI SEKOLAH LANSIA “SAMARIA” TANGERANG Raja Oloan Tumanggor, Pamela Hendra Heng	329-335
EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET PADA IBU BALITA DI KELURAHAN PASIR PUTIH KOTA DEPOK Isna Fadilah Khusni, Sintha Fransiske Simanungkalit	336-350
ASISTENSI PENGISIAN E-SPT BAGI WAJIB PAJAK ORANG PRIBADI DI JAKARTA BARAT DAN SEKITAR KAMPUS UNTAR Hendro Lukman, Felicia Gunawan, Xaviera Winnie dan Amanda Yang	351-360
PENANGGULANGAN DINDING PENAHAN TANAH EKSISTING YANG MEMBAHAYAKAN RUMAH PENDUDUK DI SEKITAR SPBU-RANGKASBITUNG Aniek Prihatiningsih, Alfred Jonathan Susilo, Jenifer Fabiola3 Glenn Anthony	361-369
PENERAPAN AKUNTANSI PERTANGGUNGJAWABAN SEBAGAI ALAT PERTANGGUNGJAWABAN KINERJA PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA Susanto Salim, Natalia Margaretha Lukman	370-376
PENERAPAN KOMPETENSI KEWIRUSAHAAN DALAM PENGELOLAAN USAHA PADA PESERTA INKUBATOR BISNIS UNIVERSITAS Benedicta Prihatin Dwi Riyanti, Benedicta Evienia Prabawanti	377-388
MEMFASILITASI SISWA HIPERAKTIF MELALUI FASILITAS BELAJARNYA DI SDN INKLUSI 07 KEBON JERUK Hartini Laswandi, Niki Indah Andraini	389-397

INOVASI DRUM PENGAWET IKAN SISTEM PARAREL DENGAN METODE PENGASAPAN P. J. Suranto, W. Sulistyawati, S.Ginting	398-406
PENGENALAN DAN MANFAAT AKUNTANSI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI BAGI SISWA-SISWI SMA TARSISIUS 1 JAKARTA Augustpaosa Nariman, Alan Octama Massidy	407-414
PELATIHAN MENGENAI SOFTWARE AKUNTANSI BAGI KARYAWAN MULTI GAYAKIRANA Michelle Kristian, Stefani Velisia, Jeremy Cahyadi, Stevanus Jonathan	415-419
PEMANFAATAN LIMBAH PANGAN MENJADI ECO-ENZYME DAN ENERGI TERBARUKAN MENUJU WIRA USAHA BARU DI KELURAHAN BOJONG KULUR, KECAMATAN GUNUNG PUTRI, KABUPATEN BOGOR Lilik Zulaihah, Amir Marasabessy, Siti Rohana Nasution	420-427
ASURANSI DAN ASPEKNYA Ida Kurnia, Rizqy Dini Fernandha, Novianti Lestari	428-434
DESAIN RAK PENYIMPANAN DAN PAPAN INFORMASI MULTIFUNGSI DI TPQ AL MUNAWWAROH Sintia Dewi Wulanningrum, Christopher Andrew Susanto Cahyadi	435-441
PEMBEKALAN ETIKA BAGI RELAWAN PAJAK UNIVERITAS TARUMANAGARA Hendro Lukman, ArdiSudarjo, dan Natasha Melawati	442-449
KEGIATAN PENDAMPINGAN SMART PROGRAM UNTUK UMKM INDONESIA Putri Vavensy, Himawan Mukceli, Keni Keni	450-455
SOSIALISASI PAJAK DAERAH BAGI SISWA SISWI SMA Yuniarwati, Andriani R. N, Visyka Suprpto	456-462
EDUKASI PENGATURAN ASUPAN DAN POLA MAKAN UNTUK MENGENDALIKAN DIABETES BAGI KADER KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT Alexander Halim Santoso, Andreas Stefan Layardi, I Gusti Ngurah Pradipta Wisesa	463-468
PENERAPAN APLIKASI QASIR DALAM SISTEM PENJUALAN PD XXX Henny Wirianata, Ignatius Flora De Mayo	469-476
PENGENALAN PAJAK ATAS TRANSAKSI E-COMMERCE BAGI SISWA-SISWI SMA Tony Sudirgo, Sandy Irmawan Sumanta, Redemptus Fidelis Gifto Yovan	477-483

PENDIDIKAN NILAI DAN KARAKTER MORAL BAGI SISWA-SISWI SMA BHINNEKA TUNGGAL IKA JAKARTA Urbanus Ura Weruin	484-492
Pendampingan Kader Posyandu Melalui Inovasi Olahan Lele Cegah Stunting Desa Sukadami Kecamatan Cikarang Selatan M.Ikhsan Amar, Budhi Martana, Nanang Nasrulloh, Utami Wahyuningsih	493-498
PENERAPAN METODE ROLE PLAYING DALAM PELATIHAN PENJURNALAN AKUNTANSI PERUSAHAAN JASA Elsa Imelda, Theresya Evelyne	499-503
PELUNCURAN CAMPUS MARKETPLACE DALAM MENGEMBANGKAN KEWIRAUSAHAAN MAHASISWA UNIVERSITAS Nico Michael Bryan, Keni Keni	504-509
PENINGKATAN KETERAMPILAN PERANCANGAN DAN PEMBUATAN JEMURAN PAKAIAN YANG ERGONOMIS MINIMALIS I Wayan Sukania, Lithrone Laricha S, Jennifer Juyanto, Yovita NG, Lamto Widodo	510-521
PEMETAAN STRATEGI PEMASARAN PEMPEK SRIWIJAYA 10 ULU Cokki, Angely Olivia Putri, Santrista Wijaya, Gabriella Santoso4, Fransisca Tiffany	522-530
PERANAN MERCHANDISING DALAM ALOKASI PRODUK HASBRO DI PT MITRA ADIPERKASA TBK Della Angela, Keni Keni	531-538
OPTIMALISASI FUNGSI BALAI BESAR TAMAN NASIONAL GUNUNG LEUSER MEDAN MELALUI PERANCANGAN INTERIOR KANTOR Noeratri Andanwertti	539-544
PENINGKATAN PEMAHAMAN HUKUM PERKAWINAN BAGI GURU MENGAJI PONDOK PESANTREN BAITUL MUTTAQIN Benny Djaja, Risiko Fitriano, Sri Ayu Sukmawati Loi, dan Liha Solihatunnisa	545-553
PEMAHAMAN ENTREPRENEUR DAN BRANDING STRATEGY PRODUCT KEPADA GURU NGAJI PONDOK PESANTREN DAARUL BAITUL MUTTAQIN Yuwono Prianto, Annisa Nur Utami, Indri Septiani, John Tiel Gosan	554-561
EDUKASI DASAR AKUNTANSI PEMBUATAN BUKU BESAR DAN NERACA SALDO PERUSAHAAN JASA PADA SISWA SISWI SMA TARSISIUS 1 Nataherwin, Natasha Melawati	562-567
PEMANFAATAN LIMBAH DAUN JATI SEBAGAI BAHAN PEMBUATAN PUPUK KOMPOS DENGAN DEKOMPOSER NASI DI DESA JOHUNUT, KECAMATAN PARANGGUPITO Maria Lintang Christmas Ayu, Ashkila Putri Raharja, Retno Willy Astuti, Elisa, Kusumaningdyah Nurul Handayani	568-576

<p>PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI EDUKASI OSTEOARTRITIS DI STW RIA PEMBANGUNAN CIBUBUR Shirly Gunawan, Noer Saelan Tadjudin, Hapsari Mustika Cahyani, Rani Afriyanti, Christabella Putri Yulius, Melvira Putri Liviansyah, dan Yessy Khorinnisa Oktavia</p>	<p>577-583</p>
<p>Pengenalan SAK EMKM kepada Siswa SMP dan SMA di Panti Asuhan Asih Lestari Elizabeth Sugiarto D, Maria Rizkia Maslim, dan Rudy Winata</p>	<p>584-591</p>
<p>PELATIHAN AKUNTANSI DAN SISTEM PENJURNALAN UNTUK PERUSAHAAN DAGANG UNTUK SISWA SMA BUNDA HATI KUDUS Widyasari, dan Livia Klarisa</p>	<p>592-596</p>
<p>MEMANFAATKAN BAN BEKAS MOBIL MENJADI FURNITURE DILINGKUNGAN WARGA KUNCIRAN TANGERANG Dwi Sulistyawati, Mariana Karim</p>	<p>597-607</p>
<p>PENERAPAN DIGITAL MARKETING BERUPA KONTEN VIDEO UNTUK MENINGKATKAN PENJUALAN PRODUK LEMON SEREH Elsa Imelda, Amelia, Amanda Yang</p>	<p>608-614</p>
<p>PELATIHAN AKUNTANSI DALAM PEMBUATAN JURNAL PENYESUAIAN DAN PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN PERUSAHAAN DAGANG UNTUK SISWA SMA BHK Nataherwin, dan Audrey Da Rosa</p>	<p>615-619</p>
<p>PENGELOLAAN DAN PENGEMBANGAN USAHA MELALUI PENERAPAN STRATEGI PEMASARAN DIGITAL PADA PONPES SIRAJUSSA'ADAH DI LIMO DEPOK Jenji Gunaedi A, Heni Nastiti, Erly Krisnanik</p>	<p>620-626</p>
<p>PENDAMPINGAN PEMBUATAN CASH FLOW DALAM MENGELOLA KEUANGAN RUMAH TANGGA BAGI ANGGOTA KOPERASI AGRO PURNA MITRA MANDIRI DESA CIHANJUANG RAHAYU KECAMATAN PARONGPONG KABUPATEN BANDUNG BARAT I Gede Adiputra, Andhika Akbar Putra Pradana</p>	<p>627-633</p>
<p>Pengenalan Lean Canvas bagi Siswa/ SMA Mei Ie, Clarra Kezia</p>	<p>634-638</p>
<p>PENDAMPINGAN PENYELESAIAN SIKLUS AKUNTANSI PERUSAHAAN DAGANG DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEKOLAH SISWA Henny, Clarrisa Ervina</p>	<p>639-643</p>
<p>PELATIHAN AKUNTANSI PIUTANG BAGI SISWA RUMAH BELAJAR MAHKOTA KASIH INSANI Henny, Riki Yanto</p>	<p>644-648</p>

PELATIHAN PEMASANGAN LISTRIK SATU PHASA UNTUK ANGGOTA TEKNISI DI KECAMATAN GROGOL PETAMBURAN Suraidi	649-657
PELATIHAN PEMASANGAN LISTRIK SATU PHASA RUMAH SATU LANTAI UNTUK ANGGOTA PPSU KELURAHAN TANJUNG DUREN, TOMANG DAN JELAMBAR JAKARTA BARAT Suraidi	658-663
PELATIHAN PENYESUAIAN AKUN BAGI SISWA/I SMA TARSISIUS I Amin Wijoyo, Livia Klarisa, Natasha Melawati, Candise Thewatt, Theresya Evelyne	664-668
PELATIHAN PERHITUNGAN HPP DAN PENILAIAN PERSEDIAAN BAGI SMA TARSISIUS 1 Rousilita Suhendah, Theresya Evelyne	669-674
PENINGKATAN KINERJA FASILITAS TEMPAT PERISTIRAHATAN TIPE A DI JALAN TOL CIPALI KM. 101 (ARAH JAKARTA) Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Diandra Naufal Bassith, Baowady Daniel	675-684
PELATIHAN PENJURNALAN PERUSAHAAN DAGANG BAGI SISWA/I SMA TARSISIUS I Syanti Dewi, Natasha Melawati	685-689
PENGARUH MEDIA DIGITAL DALAM BRANDING PENJUALAN MAKANAN DI MASA PANDEMI COVID 19 Salma Adila Wijaya, Willy Tanupratata, Dmitrie Cristian Winata, Revi Mariska Ramadhany, Hetty Karunia	690-696
ANALISIS STRATEGI PEMASARAN TERHADAP PERTUMBUHAN USAHA MIKRO KECIL MENENGAH NAMURA ORIENTAL FOOD Dameethia Angeline, Venny Cyntia, Clara Tanudy, Angliati Deltia Kamuri Mawo Ate, Rayani Vebrina Stevania Silalahi, Hetty Karunia Tunjungsari	697-703
INSTAGRAM MARKETING SEBAGAI REBRANDING UMKM BUCIN PASTRY Septia Winduwati, Dewi Purnamasari, Maria Evelyn Winata, Willson Indra Tantama	704-710
OPTIMALISASI FOOD PHOTOGRAPHY DI MEDIA SOSIAL UNTUK BISNIS F&B ZUKIZUKA.ID Septia Winduwati, adeline felice gunawan wijaya, Giacinta clara viviany, Gidhea graciella	711-717
PELATIHAN PENANAMAN KEMAMPUAN PUBLIC SPEAKING SEJAK DINI PADA ANAK- ANAK RPTRA RAMBUTAN JAKARTA Septia Winduwati, Della Selvia, Jessica Violita, Nofaria herlianti Marta	718-722

<p>PENINGKATAN PEMAHAMAN HAK NARAPIDANA BAGI NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA JAKARTA Ade Adhari, Malvin Jati Kuncara Alam W</p>	723-728
<p>STRATEGI PROMOSI UNTUK MEMPERTAHANKAN PENJUALAN ES NELAYAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19 Nurul Afni, Wendy Bunandi, Valentino Michael, Justia De Silva, Mei Ie</p>	729-735
<p>PENGEMBANGAN PROMOSI MEDIA SOSIAL MELALUI PEMASARAN DIGITAL BAGI UMKM ES DAWET IRENG SUYONO Miguelntan, Bertrand Ferrari, Kevin Kwanda, Andi Ainul Qalby, Yasaceta Abditya Pratama Nugraha, dan Frangky Selamat</p>	736-744
<p>PENDAMPINGAN PENJUALAN PRODUKSI TEMPE SS PADA PONDOK PESANTREN SIRAJUSSADAH L I M O D E P O K Heni Nastiti, Dewi Cahyani Pangestuti, Jenji Gunaedi Argo</p>	745-753
<p><u>PENELITIAN</u></p>	
<p>PENENTUAN KAS DI TANGAN PADA PERUSAHAAN MANUFAKTUR Henny Wirianata, Viriany, Ignatius Flora De Mayo</p>	754-762
<p>PENGUKURAN DAN ANALISIS KEKUATAN GENGGM TANGAN PADA BERBAGAI SUDUT LENGAN PADA SIKAP BERDIRI DAN SIKAP DUDUK I Wayan Sukania, Lamto Widodo, Bratayuda Raya, Jennifer Juyanto</p>	763-772
<p>EVALUASI KONDISI RUAS JALAN PROF. DR. SATRIO DENGAN METODE IRAP UNTUK MENCAPI JALAN BERKESELAMATAN Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Aniek Prihatiningsih, Revo Indra Raflyawan</p>	773-782
<p>PERANCANGAN UI/UX APLIKASI BUGAR UNTUK SARANA ALTERNATIF OLAHRAGA SELAMA PANDEMI Carlene Lim, Darius Andana Haris, Aurellia Clearesta Sumarlie, Natalicia Margatan</p>	783-791
<p>PENGEMBANGAN KONSEP PRODUK BERBASIS KEPUASAN KONSUMEN DENGAN HOQ PADA PT. KL Ahmad, Agung Saryatmo, Hansel C, Aifa Rafifa, Tharisya SP</p>	792-800
<p>PENENTUAN STRATEGI ULANGTATA LETAK DENGAN MEMPERTIMBANGKAN BIAYA MATERIAL HANDLING, WIP, OUTPUT, DAN UTILITAS MESIN Trifenaus Prabu Hidayat, Andre Sugioko, Calvin Jonathan, Enny Widawati</p>	801-805

<p>PENGARUH BRAND TRUST DAN BRAND PREFERENCE TERHADAP BRAND LOYALTY PADA BRAND LAPTOP LENOVO Alvin Ariyanto, Kartika Imasari Tjiptodjojo</p>	<p>806-812</p>
<p>HUBUNGAN AGREEABLENESS DENGAN GREEN CONSUMER BEHAVIOR MAHASISWA JABODETABEK Ignatius Jonathan Kunardi, Kathleen Tanadi, Rr. Veronica Sekar Setyojatingrum, Elfrida Rosa Paramisa, Anne Adelia Sasiriani, Almira Edria Sukma, Astrid Gisela Herabadi, Rayini Dahesihsari</p>	<p>813-822</p>
<p>STUDY KOMPARASI TEGANGAN VON MISSES MATERIAL KOMPOSIT POLYMER BERPENGUAT SERAT BAMBUI KOMPONEN FRONT SPLITTER MOBIL Sobron Y. Lubis, Enrico Herdian Putra Pratomo, Alifya Putri Askolani, Silvi Ariyanti</p>	<p>823-831</p>
<p>MENINGKATKAN REPURCHASE INTENTION MELALUI E SERVICE QUALITY DAN SALES PROMOTION Annisa Febriana, Mery Trianita</p>	<p>832-842</p>
<p>PENINGKATAN PRODUKTIVITAS LAHAN PADA KAWASAN KELAPA GADING TIMUR Agnatasya Listianti Mustaram, Theresia Budi Jayanti, Irene Syona Darmady</p>	<p>843-848</p>
<p>DINAMIKA KEBERSYUKURAN WARGA KAMPUNG LAMPION DI MASA KENORMALAN BARU Intan Rahmawati, Yuna Anisa Putri</p>	<p>849-858</p>
<p>HUBUNGAN VALUE ORIENTATION EGOISTIC DENGAN GREEN CONSUMER BEHAVIOR PADA MAHASISWA DI JABODETABEK Eleonora Valentine, Liana Indrawati, Nathaniel Crissius Putra, Fernando Leonard Salvador, Katarina Fressa Angela, Astrid Gisela Herabadi, Rayini Dahesihsari</p>	<p>859-866</p>
<p>PERANCANGAN SISTEM PENYORTIRAN BARANG MENGGUNAKAN PROGRAMMABLE LOGIC CONTROLLER Melisa Mulyadi, Linda Wijayanti, Theresia Ghozali, Fidel Otha</p>	<p>867-875</p>
<p>PENGARUH KINERJA KEUANGAN TERHADAP PERTUMBUHAN LABA PERBANKAN YANG TERDAFTAR DI BURSA EFEK INDONESIA Verawati, Yustina Peniyanti Jap</p>	<p>876-883</p>
<p>UPAYA PENANGGULANGAN PERTAMBANGAN TANPA IZIN DENGAN PENGGUNAAN PENDEKATAN SANKSI PIDANA (STUDI WILAYAH PERTAMBANGAN TANPA IZIN DI KALIMANTAN SELATAN) Hery Firmansyah, Pieter Agustinus Mikael Rondo, Tiffany Noel Dumais, Andryan Liandi</p>	<p>884-892</p>

TINJAUAN YURIDIS TERHADAP LARANGAN UPAYA HUKUM DALAM PERSETUJUAN GANTI RUGI KORBAN KECELAKAAN PESAWAT LION AIR JT610 Columbanus Priaardanto, Andryawan	893-901
PENGGELAPAN PAJAK PERUSAHAAN YANG DILAKUKAN OLEH DIREKTUR PERUSAHAAN Arlan Azhari, Handy Firman, Andryawan	902-911
ANALISIS MODEL BISNIS PADA ISOOSTUDIO MENGGUNAKAN PENDEKATAN BUSINESS MODEL CANVAS Laurensia Vina Dharmawan, Vina Oktaviani Kurniawan, Jap Chelsea Wijaya, Stefani Oktavia Wijaya, Wina Aprianti, Henky Lisan Suwarno	930-938
KEARIFAN LOKAL EKOLOGIS SUKU BADUY DI KANEKES LEBAK BANTEN Raja Oloan Tumanggor, Carolus Suharyanto	939-946
PERLINDUNGAN HUKUM DATA PRIBADI DI INDONESIA Afif Farhan, Cindy	947-951
EVALUASI KONSEP BANGUNAN HIJAU PADA ARSITEKTUR RUMAH TINGGAL DI JAKARTA BARAT Fivanda, Adi Ismanto	952-962
EVALUASI PERANCANGAN DAPUR PADA RUMAH TINGGAL MILENIAL DI MASA PANDEMI COVID-19 Adi Ismanto, Fivanda	963-972
ANALISIS HUKUM PIDANA & NILAI PANCASILA (STUDI KASUS : APLIKASI BINARY OPTION / BINOMO) Natasha Olivia Aliza, Columbanus Priaardanto, Enjelina Sibatuara, Achmad Fachri Fadlullah Salis, Lorentz Levanone	973-977
ANALISIS STRATEGI MANAJEMEN PADA PERGURUAN TINGGI: STUDI KASUS PADA UNIVERSITAS SWASTA DI JAKARTA Richard Andrew, Rini Tri Hastuti	978-984
MEMBEDAH MAKNA MOTIF SIMBOL PERANG PRAJURIT PANGERAN DIPONEGORO PADA BATIK MAOS Toto Mujio Mukmin, Andreas	985-993
RINTISAN DESA WISATA TELUK KENYA DAN PENGEMBANGAN EKONOMI MASYARAKAT WADUK WAY SEKAMPUNG PRINGSEWU LAMPUNG Suharsono, A.Y. Agung Nugroho, Alfons Harisson, Yerik Afrianto Singgalen	994-1004
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP SELF EFFICACY PADA PECANDU NARKOBA DI MASA REHABILITASI Ety Muliati, Roswiyani, Naomi Soetikno	1005-1012

IMPLEMENTASI METODE SIX SIGMA GUNA PENINGKATAN KUALITAS PROSES PRODUKSI KARTON BOX Lithrone Laricha S, Juliana Helena Kristina	1013-1022
RELEVANSI ASA LEGALITAS DALAM HUKUM PIDANA DENGAN DIGITAL TRUS DALAM PENGUATAN EKONOMI DIGITAL INDONESIA R. Rahaditya, Stephanie Priscilla Darmawan	1023-1029
PENGARUH KUALITAS PELAYANAN TERHADAP LOYALITAS DENGAN KEPUASAN KONSUMEN SEBAGAI MEDIASI PADA PT X DI TANGERANG M.Tony Nawawi, Purwanto P, Darryl, Jennifer Dinata	1030-1046
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MASYARAKAT TOMANG JAKARTA BARAT Susy Olivia Lontoh, Alexander Halim Santoso	1047-1051
PERAN FIGUR MASKOT “SARANG” SEBAGAI BRAND PERSONALITY FSRD UNTAR DIMATA MASYARAKAT INDONESIA Edy Chandra	1052-1058
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LITERASI MELALUI PEMBIASAAN Josef T. Baskoro, Sri Hapsari Wijayanti, Maria Triwarmiyati	1059-1067

EDUKASI PENGATURAN ASUPAN DAN POLA MAKAN UNTUK MENGENDALIKAN DIABETES BAGI KADER KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT

Alexander Halim Santoso¹, Andreas Stefan Layardi², I Gusti Ngurah Pradipta Wisesa³

¹Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Surel: alexanders@fk.untar.ac.id

² Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Surel: andreas.405190038@stu.untar.ac.id

³ Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Surel: igusti.405190102@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Coronavirus Disease, or more popularly known as Covid-19 is still a pandemic today. Vaccination is a necessary action to increase the body's resistance. Co-morbid diseases such as diabetes mellitus are diseases that must be controlled before vaccination can be given. Dietary control is one step in controlling blood sugar levels in diabetics. Kelurahan cadres play an important role in improving the health status of the community in their target area. Cadres' knowledge of health problems and prevention and management efforts can help achieve optimal health status in the community. This service activity is intended for health cadres in Tomang Village, West Jakarta, which is the target area of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University. This activity aims to increase the level of knowledge of cadres in terms of nutritional management in controlling blood sugar levels in diabetics, so that sufferers can be given the Covid-19 vaccination.

Keywords: Covid-19, Diabetes Mellitus, Diet, Vaccination, Cadres, Tomang Village

ABSTRAK

Penyakit *Coronavirus Disease*, atau yang lebih populer disebut sebagai Covid-19 masih merupakan pandemi hingga saat ini. Vaksinasi merupakan tindakan yang diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Penyakit-penyakit ko-morbid seperti diabetes melitus adalah salah satu penyakit yang harus terkendali sebelum vaksinasi dapat diberikan. Pengendalian pola makan merupakan salah satu langkah dalam mengendalikan kadar gula darah penderita diabetes. Kader Kelurahan berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah binaannya. Pengetahuan kader terhadap masalah kesehatan dan upaya pencegahan dan tatalaksananya dapat membantu tercapainya derajat kesehatan yang optimal pada masyarakat. Kegiatan Pengabdian ini ditujukan bagi kader kesehatan Kelurahan Tomang Jakarta Barat yang merupakan wilayah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan kader dalam hal tatalaksana gizi dalam mengendalikan kadar gula darah penderita diabetes, sehingga penderita dapat diberikan vaksinasi Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Diabetes Melitus, Pola Makan, Vaksinasi, Kader, Kelurahan Tomang

1. PENDAHULUAN

Penyakit *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh virus *Corona* yang merupakan bagian dari genus *Severe Acute Respiratory Syndrome Human Coronavirus (SARS-HCoV)*. Penderita penyakit ini menunjukkan gejala-gejala seperti batuk kering, sulit bernapas, dispnea, demam, kehilangan membau, hingga nafsu makan berkurang. Sebagian besar penderita dapat sembuh spontan, namun beberapa mengalami perburukan hingga menyebabkan kematian. Penyakit-penyakit metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, asma dapat memperberat gejala-gejala dan memperlama penyembuhan dari penderita. (C et al., 2020; Harapan et al., 2020). Vaksinasi merupakan suatu metode yang sederhana, aman, dan efektif dalam melindungi tubuh terhadap berbagai penyakit yang merugikan. Vaksin yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui cara penyuntingan maupun penetasan akan merangsang tubuh membentuk daya tahan (antibodi) terhadap penyakit tertentu. Vaksin biasanya mengandung kuman yang dimatikan maupun yang sudah dilemahkan tidak akan menyebabkan tubuh seseorang beresiko menderita penyakit tersebut. (CDC, n.d.)

Berdasarkan data WHO (<https://covid19.who.int/>), infeksi Covid-19 telah menyebabkan lebih dari lima juta kematian di seluruh dunia. Kondisi ini menyebabkan para ilmuwan banyak melakukan penelitian-penelitian untuk menemukan vaksin yang potensial guna melindungi penduduk dunia dari infeksi Covid-19. Penemuan vaksin yang tepat diperkirakan dapat mengakhiri pandemi Covid-19. Sejak bulan April 2020, sebanyak 60 calon vaksin sudah ditemukan. Vaksin-vaksin ini berasal dari berbagai bahan dasar mencakup virus hidup yang dilemahkan, bagian dari protein, maupun asam nukleat. Masing-masing calon vaksin ini memiliki keuntungan dan kekurangan.(Soleimanpour & Yaghoubi, 2021).

Indonesia mulai meluncurkan program vaksinasi Covid-19 pada tanggal 13 Januari 2021 dimana Presiden Republik Indonesia merupakan orang pertama yang menerima vaksinasi. Vaksin yang digunakan adalah vaksin CoronaVac yang diproduksi oleh perusahaan Sinovac Biotech, Cina. Berdasarkan data dari laman corona.jakarta.go.id (<https://corona.jakarta.go.id/id>) per tanggal 9 Februari 2022, didapatkan cakupan vaksinasi tahap 1 di DKI Jakarta adalah, 89,9%, vaksinasi tahap 2 sebanyak 72,9%. Secara nasional, cakupan vaksinasi 1 sebesar 89,9% dan vaksinasi tahap 2 sebesar 63,6%. Salah satu faktor penyebab belum tercapainya angka 100% adalah kondisi komorbid yang diderita oleh warga masyarakat, antara lain adalah diabetes melitus.

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit metabolik yang bila tidak dikendalikan dapat menyebabkan berbagai komplikasi hingga kematian. Jumlah penderita DM semakin meningkat, pada tahun 2019 dilaporkan ada sekitar 463 juta penduduk dunia yang menderita DM, dan diperkirakan pada tahun 2045 jumlah ini dapat meningkat hingga 700 juta. Penderita Covid-19 dengan penyakit komorbid seperti DM dapat mengalami komplikasi yang lebih berat dan risiko kematian menjadi lebih besar.(Abdi, Jalilian, Sarbarzeh, & Vlaisavljevic, 2020) Menurut kajian Iacobellis, kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) dan peradangan kronik pada DM memicu terjadinya perubahan kerja sistem imunitas.(Iacobellis, 2020). Asupan gizi yang sehat dan seimbang merupakan salah satu tatalaksana dalam pencegahan dan pengendalian diabetes. *American Dietetic Association* (ADA) merekomendasikan asupan karbohidrat yang berasal dari sumber makanan seperti buah, sayuran, gandum dengan memperhatikan jumlah karbohidrat yang diberikan per kali makan (*carbohydrate counting*). Selain itu juga dianjurkan untuk menggantikan makanan yang mengandung sukrosa, menghindari asupan energi yang berlebihan, mengonsumsi makanan berserat. Tatalaksana asupan lemak dan kolesterol dianjurkan bahwa asupan lemak jenuh dibatasi <7% dari total asupan kalori dalam sehari, asupan lemak-trans harus dikurangi, dan asupan kolesterol dibatasi <200 mg/hari. Setiap minggu dianjurkan untuk mengonsumsi daging ikan minimal 2 kali per minggu guna mendapatkan kecukupan asam lemak omega-3. Prinsip tatalaksana protein bagi penderita diabetes, direkomendasikan asupan protein sebesar 15-20% dari total asupan energi terutama pada penderita diabetes yang tidak mengalami gangguan ginjal.(Association, 2008)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengarahkan pola asupan gizi yang sehat dan seimbang per kali makan mencakup makanan pokok dan sayur-sayuran sebanyak masing-masing 2/6 bagian, lauk pauk dan buah-buahan sebanyak masing-masing 1/6 bagian serta mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas per hari. Disamping menjalankan pola asupan tersebut, juga disarankan untuk melakukan pola hidup bersih sehat (PHBS) seperti mencuci tangan dengan sabun setiap kali mau makan, dan melakukan olahraga yang teratur selama 30 menit per hari.(Kemenkes, 2014)



Gambar 1. Isi Piringku

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN

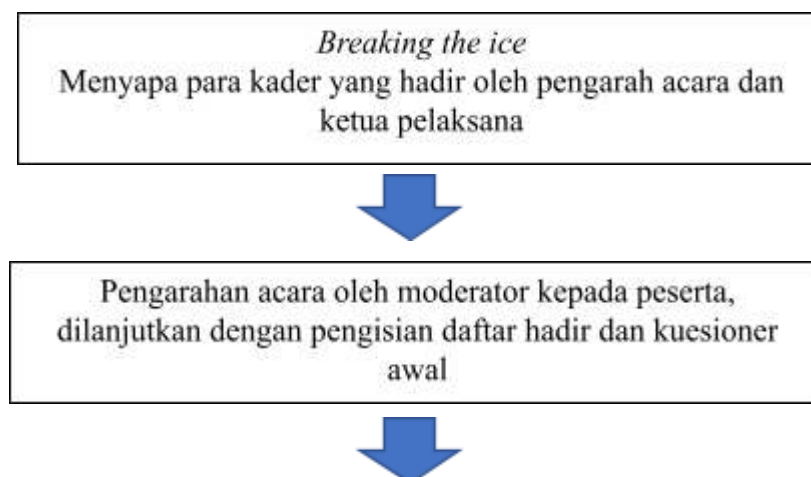
Persiapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan penentuan topik pengabdian oleh ketua pelaksana dan selanjutnya dibentuk tim pelaksana yang terdiri atas dosen dan mahasiswa. Langkah berikut yang dijalankan mencakup:

- Penyusunan proposal kegiatan pengabdian yang selanjutnya diajukan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara untuk mendapatkan persetujuan dan dana hibah.
- Melakukan kontak komunikasi dengan koordinator Kader Kelurahan Tomang untuk menyampaikan rencana pelaksanaan pengabdian serta menentukan tanggal dan jam pelaksanaan.
- Membuat dan mengirimkan surat permohonan izin kegiatan kepada Lurah Kelurahan Tomang Jakarta Barat
- Menyusun materi edukasi dan kuesioner pre dan pasca kegiatan yang berisikan sejumlah pertanyaan sebagai umpan balik pelaksanaan kegiatan.
- Melakukan rapat finalisasi dengan mahasiswa dan membentuk grup komunikasi dengan para kader Kelurahan Tomang untuk mempermudah koordinasi.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian akan dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi Zoom mengingat situasi Covid-19 di wilayah DKI Jakarta. Alur kegiatan direncanakan seperti terlihat pada gambar 2.



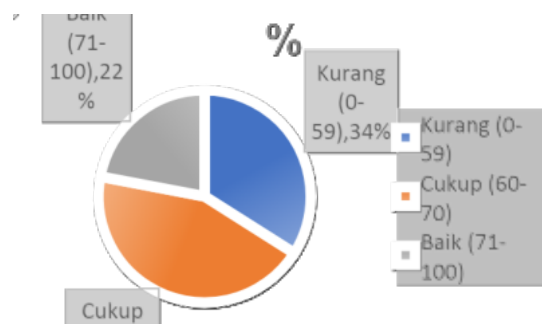


Gambar 2. Rencana Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 Juni 2022, bertempat di RPTRA Mandala, Kelurahan Tomang Jakarta Barat dengan jumlah peserta 50 orang kader dari 16 RW yang ada di Kelurahan Tomang, Jakarta Barat

Hasil pencapaian pengisian kuesioner yang dilakukan sebelum kegiatan berlangsung didapatkan 22% kader sudah baik pengetahuannya, 44% cukup pengetahuan mengenai asupan gizi untuk penderita diabetes (44%). Akan tetapi, sebanyak 34% peserta masih kurang pengetahuannya mengenai asupan gizi yang sehat dan seimbang untuk penderita diabetes.



Gambar 1. Hasil Pencapaian Pengisian Kuesioner oleh Kader Peserta

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik yang prevalensinya masih tinggi. Penyakit ini ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) yang disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari genetic hingga gaya hidup. Diperkirakan 90% penduduk dunia usia dewasa menderita penyakit DM tipe 2. Diabetes masih merupakan masalah kesehatan yang besar walaupun ada banyak perkembangan teknologi dan pengobatan terhadap penyakit ini.(Ojo, 2019).

Secara nasional diketahui, prevalensi diabetes melitus berdasarkan laporan dari Riskesdas 2018 adalah 2,0%. Angka prevalensi DM di provinsi DKI Jakarta dilaporkan 3,4% dan di wilayah Jakarta Barat dilaporkan 2,34%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Tim Riskesdas 2018, 2019) Pengaturan pola dan asupan makanan menjadi kunci dalam pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menganjurkan pola 3J-jumlah, jenis dan jadwal dalam hal pengaturan asupan dan pola makan pada penderita DM tipe 2.

Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan oleh penderita DM tipe 2 dapat merujuk pada pengaturan “Isi Piringku”. Isi Piringku menggambarkan porsi makan satu kali yang sebaiknya dikonsumsi oleh masyarakat. Pada “Isi Piringku” bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi adalah karbohidrat kompleks sebanyak $\frac{2}{3}$ dari piring. Jenis karbohidrat yang dikonsumsi sebaiknya karbohidrat kompleks seperti beras merah, kentang, singkong. Sejumlah penelitian melaporkan penggantian karbohidrat dengan kacang-kacangan dan dilaporkan konsumsi kacang-kacangan dapat menurunkan berat badan dan kadar gula darah. (Hou et al., 2018) Separuh dari isi piringku adalah sayur-sayuran dan buah-buahan, dimana $\frac{2}{3}$ bagian adalah sayur-sayuran dan $\frac{1}{3}$ bagian adalah buah-buahan. Kemenkes-RI menganjurkan setidaknya dalam sehari mengonsumsi 3-4 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan. Satu porsi sayuran adalah 1 mangkok kecil, dan satu porsi buah adalah satu juring buah. Sisa $\frac{1}{6}$ dari isi piringku berisi lauk pauk, dapat berasal dari hewani maupun nabati. Sebaiknya dalam satu kali makan tetap mengandung lauk pauk hewani dan nabati. Jumlah makanan yang dikonsumsi juga sebaiknya disesuaikan dengan status gizi dan aktivitas dari individu tersebut. Lauk pauk hewani merupakan sumber protein berkualitas tinggi namun juga mengandung lemak; sebaliknya lauk pauk nabati merupakan sumber protein berkualitas rendah. Kelebihan dari lauk pauk nabati, disamping tidak mengandung lemak, lauk nabati banyak mengandung vitamin, mineral, serat dan zat-zat gizi lainnya yang bermanfaat dalam mengendalikan kadar gula darah penderita. Secara khusus penderita diabetes harus memperhatikan jumlah asupan karbohidrat yang dikonsumsi per kali makannya. Berdasarkan prinsip “*carbohidrat counting*” dianjurkan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi per kali makan berkisar antara 45-60 g karbohidrat. Disamping itu, seorang penderita diabetes juga sebaiknya mengonsumsi karbohidrat yang tidak cepat meningkatkan kadar gula darah (makanan dengan indeks glikemik rendah)

Jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita diabetes adalah makanan yang sehat dan seimbang. Prinsip sehat merujuk pada konsumsi bahan makanan yang rendah karbohidrat sederhana (gula), rendah garam, dan rendah minyak. Kemenkes RI menganjurkan asupan gula dalam sehari tidak melebihi 50 g per hari (4 sendok makan), asupan minyak dibatasi 67 g per hari (5 sendok makan minyak), dan asupan garam tidak melebihi 1 sendok teh garam (sama dengan 2300 mg natrium). Penderita diabetes sebaiknya juga tetap mengonsumsi makanan sebanyak 3 kali makan utama dan mengonsumsi selingan 2-3 kali. Makanan selingan yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita diabetes seperti buah-buahan.

KESIMPULAN

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang dapat dikendalikan melalui pengaturan pola dan asupan makanan dengan menerapkan prinsip 3J – Jumlah, Jenis dan Jadwal. Kadar gula yang terkendali akan menyebabkan seorang penderita diabetes terhindari dari berbagai komplikasi akibat diabetes. Terkendalinya kadar gula darah juga membantu seorang penderita diabetes dapat diberikan vaksinasi Covid-19.

Kegiatan Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan para kader Kelurahan Tomang Jakarta Barat sehingga dapat disampaikan kepada warga masyarakat Kelurahan Tomang.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Tarumanagara, Bapak Rektor Universitas Tarumanagara, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara serta mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara atas dukungan yang diberikan mulai dari persiapan sampai penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih untuk dukungan, bantuan dan kerjasama dari Ibu Lurah dan para kader Kelurahan Tomang Jakarta Barat yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A., Jalilian, M., Sarbarzeh, P. A., & Vlaisavljevic, Z. (2020). Diabetes and COVID-19: A systematic review on the current evidences. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 166. <https://doi.org/10.1016/J.DIABRES.2020.108347>
- Association, A. D. (2008). Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 31(Supplement_1), S61–S78. <https://doi.org/10.2337/DC08-S061>
- C, S., Z, A., N, O., M, K., A, K., A, A.-J., ... R, A. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery (London, England)*, 76, 71–76. <https://doi.org/10.1016/J.IJSU.2020.02.034>
- CDC. (n.d.). Immunization Basics. Retrieved February 9, 2022, from CDC website: <https://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/imz-basics.htm>
- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., ... Mudatsir, M. (2020, May 1). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Journal of Infection and Public Health*, Vol. 13, pp. 667–673. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.03.019>
- Hou, Y. Y., Ojo, O., Wang, L. L., Wang, Q., Jiang, Q., Shao, X. Y., & Wang, X. H. (2018). A Randomized Controlled Trial to Compare the Effect of Peanuts and Almonds on the Cardio-Metabolic and Inflammatory Parameters in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Nutrients*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/NU10111565>
- Iacobellis, G. (2020). COVID-19 and diabetes: Can DPP4 inhibition play a role? *Diabetes Research and Clinical Practice*, 162. <https://doi.org/10.1016/J.DIABRES.2020.108125>
- Kemendes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
- Ojo, O. (2019). Dietary intake and type 2 diabetes. *Nutrients*, 11, 2177. <https://doi.org/10.3390/nu11092177>
- Soleimanpour, S., & Yaghoubi, A. (2021). COVID-19 vaccine: where are we now and where should we go? *https://Doi.Org/10.1080/14760584.2021.1875824*, 20(1), 23–44. <https://doi.org/10.1080/14760584.2021.1875824>
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.



KENDALIKAN DIABETES DENGAN POLA DAN ASUPAN GIZI YANG SEHAT DAN SEIMBANG



INGAT "3J"
1. JUMLAH
2. JENIS
3. JADWAL

"ISI PIRINGKU"



Referensi:

1. Kusuma T, Puruhita A, Hadiningsih N, D3 P, Tasikmalaya G, Gizi J, et al. EDUKASI GIZI BAGI PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA. Edukasi Masy Sehat Sejaht J Pengabd Kpd Masy [Internet]. 2019 Jan 7 [cited 2022 Apr 7];1(1):81–5. Available from: <http://ejournal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/EMaSS/article/view/193>
2. What is MyPlate? | MyPlate [Internet]. [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>
3. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/yuk-terapkan-konsep-isi-piringku-dalam-kehidupan-sehari-hari>
4. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-mellitus/diet-diabetes-mellitus-dm-dilakukan-dengan-pola-makan-sesuai-dengan-aturan-3j-apa-saja-3j>

REPUBLIC 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 : EC00202239704, 27 Juni 2022

Pencipta

Nama : **Alexander Halim Santoso**
Alamat : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Alexander Halim Santoso**
Alamat : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **KENDALIKAN DIABETES DENGAN POLA DAN ASUPAN GIZI YANG SEHAT DAN SEIMBANG**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Juni 2022, di 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 : 000355346

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.