

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS DENGAN MENGONTROL  
KADAR GULA DARAH PADA MASYARAKAT DI DESA PULAU JAMBU**

Oleh :

**Ns. M. NURMAN, M.Kep NIDN. 1031127701 (KETUA TIM PENGUSUL)**

**Ns. WANDA ARGE, M.Kep NIDN. 1006029103 (ANGGOTA 1)**

**AWARI SUSANTI, M.Si NIDN. 1024049008 (ANGGOTA 2)**


**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
T.A GANJIL 2022-2023**

**FORMULIR USULAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**


1. Judul Pengabdian : Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Dengan Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu
2. Integrasi PkM pada MK : Keperawatan Medikal Bedah
3. Ketua : Ns. Muhammad Nurman, M.Kep  
NIP/NIDN : 1031127701  
Jabatan : Lektor (300)  
Fungsional :  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
No. Telp/Hp : 081378481097  
e-mail : m.nurman311277@gmail.com  
Mata Kuliah yang diampu : Keperawatan Medikal Bedah
4. Anggota Dosen /NIP/NIDN/Prodi :  
Ns. Wanda Arge, M.Kep / 1006029103/ S1 Ilmu Keperawatan
5. Anggota Mahasiswa/NIM/Prodi :  
Awari Susanti, M.Si / 1024049008 / S1 Biologi
6. Mitra Pengabdian : Masyarakat Desa Pulau Jambu
7. Lokasi Pengabdian : Desa Pulau Jambu
8. Biaya Usulan : Rp. 7.165.000

Bangkinang, 25 November 2022

Mengetahui,  
Ketua Prodi

  
Ns. Alini, M.Kep  
NIDN : 1030088002

Ketua Pelaksana

  
Ns. Muhammad Nurman, M.Kep  
NIDN : 1031127701

Menyetujui,  
Ketua LPPM



(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)  
Nip-TT: 096.542.108

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu

Kode Rumpun : S1 Ilmu Keperawatan

Nama Lengkap : Ns. M. Nurman,. M.Kep  
NIDN : 1031127701  
Jabatan/Golongan : Dosen Prodi S1 Kep/III.d  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Nomor Hp : 081378481097  
Alamat Surel : [m.nurman311277@gmail.com](mailto:m.nurman311277@gmail.com)

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Ns. Wanda Arge, M.Kep  
NIDN : 1006029103  
Jabatan/Golongan : Dosen Prodi S1 Keperawatan  
Alamat Surel : [Wandaarge91@gmail.com](mailto:Wandaarge91@gmail.com)

**Anggota (2)**  
Nama Lengkap : Awari Susanti, M.Si  
NIDN : 1024049008  
Jabatan/Golongan : Dosen Prodi S1 Biologi  
Alamat Surel : [awari.susanti77@gmail.com](mailto:awari.susanti77@gmail.com)  
Alamat : Jl. TuankuTambusai No. 23  
Penanggung Jawab : -  
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 Tahun  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 7.165.000

Mengetahui,  
Dekan FIK,



**(Dewi Anggriani Harahap, M.Keb)**  
NIP TT 096 542 089

Bangkinang, November 2022  
Ketua TimPengusul,



**(Ns. M. Nurman, M.Kep)**  
NIP TT 096 542 136

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai



**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd**  
NIP-TT 096.542.108

## DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan .....	I
Daftar Isi .....	II
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Analisa Situasi .....	1
B. Masalah Mitra .....	2
1. Identifikasi Masalah .....	2
2. Rumusan Masalah .....	2
<b>BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN .....</b>	<b>3</b>
A. Solusi dan Target Luaran.....	3
1. Solusi .....	3
2. Target Luaran .....	3
B. Kerangka Pemecahan Masalah .....	3
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>4</b>
A. Solusi Yang Ditawarkan .....	4
B. Metode Pendekatan .....	4
C. Partisipan Mitra .....	4
<b>BAB IV HASIL KEGIATAN .....</b>	<b>10</b>
C. Partisipasi Peserta .....	10
D. Ringkasan Hasil Kegiatan .....	10
E. Rencana Tindak Lanjut .....	11
<b>BAB V JADWAL KEGIATAN .....</b>	<b>12</b>
<b>BAB V ANGGARAN BIAYA .....</b>	<b>13</b>
A. Anggaran Biaya Kelompok Besar.....	13
B. Anggaran Biaya Kelompok Inti .....	13

BAB VII PENUTUP .....	15
F. Kesimpulan .....	15
G. Saran .....	15
Daftar Pustaka .....	16
Lampiran .....	19

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

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

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

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

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

## **B. Masalah Mitra**

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

### 1. Identifikasi Masalah

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

### 2. Rumusan Masalah

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

## BAB II

### SOLUSI & TARGET DAN LUARAN

#### A. Solusi dan Target Luaran

##### 1. Solusi

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengetahui dan mengontrol kadar gula darah dalam tubuh sebagai salah satu upaya pengoptimalan peran dalam keluarga.

##### 2. Target Luaran

Setelah mengikuti penyuluhan, diharapkan:

- a) Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang cara mengontrol gula darah.
- b) Masyarakat mampu mempertahankan kesehatan keluarganya.
- c) Masyarakat dapat mengetahui kadar gula darahnya saat pelaksanaan pemeriksaan kesehatan
- d) masyarakat dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkannya saat kembali ke rumah

#### B. Kerangka Pemecahan Masalah

Pemaparan materi tentang diabetes dan gula darah



Pengecekan kadar gula darah



Masyarakat menerapkan ilmu yang telah didapatkan saat penyuluhan



## BAB III

### METODE PELAKSANAAN

#### A. Solusi yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi Kepala Desa, RW, RT dan kader setempat melalui Whatsapp untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu Tahun 2022” dengan melakukan penyuluhan
2. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mengetahui protokol kesehatan.

#### B. Metode Penyuluhan

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

1. Menghubungi pembimbing kelompok PKK
2. Melakukan pendekatan melalui pihak Desa, khususnya ketua RT dan RW di Desa Pulau Jambu, ketua kader dan masyarakat. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan menggunakan media leaflet, poster tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu Tahun 2022”

#### C. Partisipan Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya kontribusi dari beberapa pihak. Dalam hal ini kepada ketua RT 03 RW 04, dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diberikan kemudahan dalam mengkoordinasikannya serta dalam pelaksanaan penyuluhan tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu Tahun 2022”, dengan sasaran masyarakat berjumlah 30 orang, serta media yang digunakan berupa banner dan leaflet.

## BAB IV HASIL KEGIATAN

### A. Partisipasi Peserta

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

### B. Ringkasan Hasil Kegiatan

#### 1. Evaluasi Struktur

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

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

## 2. Evaluasi Proses

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

## 3. Evaluasi Hasil

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

## C. Rencana Tindak Lanjut

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

BAB V

JADWAL KEGIATAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

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

## BAB VI

### ANGGARAN BIAYA

#### A. Anggaran Biaya Kelompok Besar

No.	Kegiatan / Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Banner	3	200.000	600.000
2.	Gift/doorprize	35	15.000	525.000
3.	Aqua botol	3 ktk	120.000	360.000
4.	Aqua gelas	20 ktk	20.000	400.000
5.	Konsumsi Aparat Desa & Masy	50	20.000	1.000.000
6.	Snack	50	12.000	600.000
7.	Linmas			500.000
8.	Bingkisan peserta	35	25.000	875.000
9.	Bingkisan utk RT			500.000
10.	Bingkisan utk RW			600.000
10.	Bingkisan utk Desa			700.000
Total				6.660.000

B. Anggaran Biaya Kelompok Inti

No.	Kegiatan / Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Proposal, BAP, Absensi (Print)	1	85.000	85.000
2.	Print Leaflet			120.000
3.	Strip Gula Darah	2	120.000	240.000
4.	Alcohol swab, Jarum	3	20.000	60.000
Total				505.000

Total Keseluruhan A + B = Rp. 6.660.000 + 505.000 = Rp. 7.165.000,-

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT 03 RW 04 Desa Pulau Jambu tentang “Upaya Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat, berhasil mengajak masyarakat untuk hadir dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes dan cara mengontrol gula darah yang dibuktikan dari antusiasnya pertanyaan masyarakat serta kemampuan masyarakat menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji dari materi yang telah dipaparkan.

#### B. Saran

Diharapkan tetap terjalinnya kerjasama antara pihak terkait di RT 03 RW 04 Desa Pulau Jambu sehingga dapat kembali terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan masyarakat mampu berupaya untuk meningkatkan kesehatan dalam tatanan rumah tangga.

## DAFTAR PUSTAKA

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

Peran keluarga [http://repository.um-surabaya.ac.id/257/3/bab\\_2.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/257/3/bab_2.pdf)

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



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

Topik : Pencegahan Diabetes dengan Mengontrol Kadar Gula Darah

Sasaran : Masyarakat RT 03

Hari/Tanggal : Selasa, 29 November 2022

Tempat : Kediaman RT 03

Waktu : 10.00 WIB

Penyuluh : Ns. Muhammad Nurman, M.Kep

I. Latar Belakang

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

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

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

#### A. Kebutuhan Peserta

- tempat duduk
- konsumsi

#### B. Karakteristik Peserta

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

### II. Tujuan Instruksional Umum

Pengecekan Gula Darah Sementara sebagai upaya pengendalian dan pencegahan penyakit tidak menular untuk menurunkan kadar gula pada usia lanjut di RT/RW 003/004 Desa Pulau Jambu

### III. Tujuan Instruksional Khusus

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

### IV. Materi

#### Pengertian Diabetes

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

## Mengenali Gula Darah

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

## Kategori Gula Darah

Terdapat 2 Jenis Gula Darah:

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

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

Gejala-gejala yang ditimbulkan gula darah rendah dan tinggi

Gejala gula darah tinggi

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

Gejala gula darah rendah

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

- Sifat lekas marah
- Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi
- Pusing

#### Cara Mengendalikan dan Menurunkan Gula Darah

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

#### V. Media dan Alat Penyuluhan

- a. PPT (presentasi)
- b. Leaflet

#### VI. Tempat

Kediaman pak RT 03

#### VII. Pengorganisasian

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| A. Moderator            | : Siva Fauziah               |
| B. Pemateri             | : Ns. Muhammad Nurman, M.Kep |
| C. Notulen              | : Ana Anggraini              |
| D. Observer             | : Amalia                     |
| E. Koordinator Lapangan | : Tina Dwi Hapsari           |

### VIII. Kegiatan Penyuluhan

Jam	Waktu	Tahap Kegiatan	Penanggung jawab
09.30-10.00	30'	Pengecekan Tekanan Darah, Asam Urat, GDS	Mahasiswa
10.00-10.15	15'	Pembukaan dan doa	MC
10.15-10.30	15'	Sambutan dosen	Dosen
10.30-10.45	15'	Sambutan RT	RT
10.45-10.55	10'	Materi 1	Muhammad Nurman
10.55-11.05	10'	Materi 2	Wanda Arge
11.05-11.15	10'	Materi 3	Awari Susanti
11.15-11.30	15'	Tanya Jawab	Moderator
11.30-11.45	15'	Senam	Mahasiswa
11.45-12.00	15'	Pengecekan Tekanan Darah	Mahasiswa
12.00-12.15	15'	Penutup dan doa	MC

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN LEAFLET

**Kadar Gula Darah**

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

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

**Kenali Gula Darah**

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

**UPAYA PENCEGAHAN DIABETES dengan Mengontrol KADAR GULA DARAH**

Kita Masyarakat di Kabupaten Sijunjung  
No. 23 Bn 02 Jemberkai Sijunjung Aps  
Kolompak 01

**Kadar Gula Darah**

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

Gula darah tinggi mengacu pada kondisi ketika kadar gula darah puasa mencapai angka di atas 100 mg/dl.

**Gejala-gejala terhadap gula darah rendah dan tinggi**

a. Gejala gula darah tinggi

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

b. Gejala gula darah rendah

- Gemetar
- Rasa lapar
- Detak jantung cepat
- Tubuh berkedip
- Sakit lekas marah
- Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi
- Pusing

**Cara Mengendalikan dan Menurunkan Gula Darah**

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

LAMPIRAN DOKUMENTASI KEGIATAN





## PETA LOKASI MITRA SASARAN



Lokasi Mitra berada di Desa Pulau Jambu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Jarak lokasi dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai adalah 20,3 km atau sekitar 36 menit perjalanan dengan kendaraan bermotor.