

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**“PEMBERIAN INFORMASI TERKAIT MANFAAT PUASA SENIN KAMIS
BAGI PASIEN DIABETES DI DUSUN TLOGO, TAMANTIRTO, KASIHAN,
BANTUL, DIY”**

PENGUSUL :

**Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS
Romadlon Hadi K (20130302092)
RizkaSaputri (20130320131)
NurulArifah (20130320132)
PramestiFrinatikasari (20130320142)
Amalina Mazaya Karcy (20130320145)**

DIBIYAI DANA PSIK FKIK UMY

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
POGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

2017

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT


LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

- 1. Judul Pengabdian** : Pemberian Informasi Terkait Manfaat Puasa Senin Kamis bagi Pasien Diabetes
- 2. Bidang** : Keperawatan
- 3. Ketua Tim Pengusul** :
- a. Nama Lengkap : Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS
 - b. NIDN/NIK : 0508078101/19810708200710173080
 - c. Jabatan Fungsional : AA
 - d. Golongan : 3b
 - e. Program Studi : Ilmu Keperawatan
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan Medikal Bedah
 - g. Nomor HP : 0274387656
 - h. Alamat Surel (e-mail) : fifinku_jogja@yahoo.co.id
- 4. Anggota Tim Pengusul** :
- a. Jumlah Tim : 4 orang (mahasiswa)
 - b. Nama Anggota Tim : Romadlon Hadi K 20130302092
Rizka Saputri 20130320131
Nurul Arifah 20130320132
Pramesti Frinatikasari 20130320142
Amalina Mazaya Karcy 20130320145
- 5. Lokasi Kegiatan** : Dusun Tlogo Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta
- 6. Waktu Pelaksanaan** : 60 menit
- 7. Biaya Pengabdian** : PSIK FKIK UMY : Rp. 214.800.-


Yogyakarta, 22 Januari 2017

Mengetahui,

Ka. Prodi PSIK FKIK UMY


Sri Sumaryani, Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC
NIDN: 0513037702

Ketua Tim Pengusul


Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS
NIDN : 0508078101

RINGKASAN

Diabetes mellitus (DM) adalah gangguan metabolik kronik. Diabetes mellitus dibedakan menjadi dua tipe, yaitu DM tipe 1 dan DM tipe 2. Salah satu tanda gejala DM yaitu glukosa darah $> 200\text{mg/dL}$. Ada beberapa penanganan yang dilakukan untuk menjaga agar glukosa darah tetap stabil diantaranya diet yang benar, olahraga sesuai kondisi, dan pemberian insulin sesuai dosis yang diberikan dokter. Selain penanganan, ada beberapa issue yang tidak boleh dilakukan penderita DM, salah satunya yaitu pasien DM tidak boleh melakukan puasa. Akan tetapi berdasarkan beberapa penelitian puasa bisa dilakukan sebagai alternatif untuk diet, khususnya puasa Senin Kamis. Namun ketika puasa makanan untuk sahur dan buka serta jadwal pemberian insulin tetap diperhatikan. Sehingga ketika melakukan puasa tidak terjadi hipoglikemia.

DAFTAR ISI

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
BAB III METODE DAN MATERI.....	6
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	9
BAB V PENUTUP.....	13
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	15
Lampiran 1 Biodata Tim Pengabdian Masyarakat	15
Lampiran 2. Daftar Hadir Peserta.....	18
Lampiran 3. Ucapan Terimakasih	19
Lampiran 8. Hasil Pemeriksaan.....	29
Lampiran 9. Peta Lokasi.....	30

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Dewasa ini, penyakit yang pada umumnya diderita oleh lansia sekarang bisa diderita oleh remaja usia diatas 15 tahun. Salah satunya yaitu diabetes. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan, sebanyak 5.7% masyarakat Indonesia yang berusia diatas 15 tahun terkena diabetes, data tersebut diambil tahun 2013. Meski kelihatannya menurun dari tahun 2007 yaitu 6.9%, namun jika dilihat jumlah penderita diabetes perprovinsi ternyata mengalami peningkatan.

Pada tahun 2007 sebanyak 2% masyarakat Yogyakarta menderita diabetes dan pada tahun 2013 penderita diabetes meningkat menjadi 3%. Jumlah total penduduk Yogyakarta yaitu 2.777.211 dan jumlah penduduk yang mengalami diabetes sebanyak 72.207. Meskipun jumlah ini termasuk kedalam kategori sedikit, akan tetapi pertambahan jumlah penderita diabetes tergolong cepat.

Dusun Tlogo, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, sudah mengadakan program pendidikan kesehatan kepada pasien diabetes guna mempertahankan kestabilan kadar glukosa darah yang dicetuskan oleh sekelompok mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Salah satu kegiatan rutin yang direkomendasikan kepada penderita diabetes mellitus adalah senam kaki. Kegiatan lain yang dapat dilakukan secara rutin yakni program diet yang mana kegiatan ini dapat diterapkan dengan cara puasa Senin Kamis, karena memiliki manfaat menstabilkan kadar glukosa darah dalam tubuh. Tidak hanya menstabilkan kadar glukosa darah, puasa Senin Kamis juga mempunyai manfaat yang banyak bagi kesehatan.

B. Permasalahan Mitra

Dari hasil survey yang kami lakukan di Dusun Tlogo Tamantirto Ksihan Bantul Yogyakarta kami mendapatkan informasi dari kepala dukuh setempat bahwa didaerah tersebut ada beberapa warga yang terkena diabetes dan masih awam dan belum mengetahui manfaat puasa Senin Kamis bagi pasien diabetes.

C. Solusi yang ditawarkan

Dilakukan penyuluhan kesehatan guna memberikan informasi terkait manfaat puasa Senin Kamis bagi penderita diabetes.

D. Tujuan Kegiatan

1. Masyarakat dapat mengetahui manfaat puasa Senin Kamis bagi diabetes.
2. Masyarakat dapat memahami manajemen kadar glukosa darah yang benar ketika puasa.

E. Manfaat Kegiatan

1. Masyarakat dapat mengontrol kadar gula darahnya dengan puasa Senin Kamis.
2. Masyarakat dapat mengetahui manfaat puasa Senin Kamis.

F. Target Luaran

Target luaran pada kegiatan ini adalah peserta mampu memahami manfaat puasa Senin Kamis bagi penderita diabetes mellitus.

G. Kegiatan Penunjang

Dilakukan pemeriksaan gula darah, kolesterol, pengukuran berat badan, tinggi badan dan tekanan darah.

H. Jadwal Kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan	
		November 2016	Januari 2017
1.	Pengajuan Proposal		
2.	Penyuluhan Kesehatan		
3.	Penysunan Laporan Kegiatan		
4.	Penyerahan Laporan Kegiatan		

I. Rincian Biaya

No.	Nama Barang	Harga	Jumlah	Total
1.	Print Proposal	Rp. 10.000,-	6	Rp. 60.000,-
2.	Snack untuk anggota kelompok dan kepala dusun	Rp. 3.000,-	10	Rp. 30.000,-
3.	Snack untuk dosen	Rp. 6.800,-	1	Rp. 6.800,-
4.	Doorprize	Rp. 3.000,-	6	Rp. 18.000,-
5.	Buah Mangga (untuk snack)	Rp. 2.000,-	25	Rp. 50.000,-
6.	Buah Jeruk (untuk snack)	Rp. 25.000,-/kg	2 kg	Rp. 50.000,-
	Jumlah			Rp 214.800,-

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Diabetes melitus merupakan gangguan metabolik kronik pada metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein dalam tubuh yang digunakan sebagai sumber energi. Hal ini terjadi akibat kurangnya produksi hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas. Hormon insulin yang kurang menyebabkan gula dalam darah meningkat dan kelebihanannya akan dikeluarkan melalui ginjal dan selanjutnya melalui urine (Depkes, 2007).

Tanda dan gejala diabetes melitus yaitu timbulnya rasa haus yang berlebihan, berat badan rendah, cepat letih, sering merasa mual dan muntah, mudah lapar dan mudah merasa haus, penglihatan kabur dan juga terasa berbayang, gatal-gatal, sering kesemutan, kesulitan dalam penyembuhan luka. Diabetes dapat ditangani dengan baik yaitu dengan cara diet yang baik, pemberian insulin sesuai anjuran dokter, dan latihan jasmani sesuai dengan kondisi. Diet yang baik bisa dilakukan dengan puasa Senin Kamis.

Puasa adalah menahan dari segala hal yang akan menyebabkan puasa batal, yaitu menahan diri dari makan, minum, dan menahan diri dari emosi. Artinya puasa Senin Kamis adalah menahan diri dari segala hal yang akan menyebabkan puasa batal yang dilakukan di hari Senin dan Kamis.

Adapun beberapa manfaat yang bisa kita ketahui dari puasa Senin Kamis bagi kesehatan tubuh, diantaranya adalah :

1. Menurunkan kadar gula darah

Ketika puasa, pola makan menjadi lebih teratur dan asupan kalori dari hari ke hari relatif sama. Asupan kalori yang sedikit ketika puasa menyebabkan berkurangnya sirkulasi hormon insulin dan kadar gula darah. Sehingga sensitifitas hormon insulin dalam menormalkan kadar gula darah meningkat. Bersamaan dengan itu glukoneogenesis bertambah.

2. Menurunkan kolesterol

Selama puasa simpanan glikogen akan berkurang dan rendahnya kadar insulin plasma memicu pelepasan asam lemak dari sel adiposit. Oksidasi asam lemak ini menghasilkan keton sebagai bahan bakar metabolisme oleh otot rangka, otot jantung, hati, ginjal dan jaringan lemak (adiposa). Selain itu ketika puasa proses penyerapan makanan juga berhenti, sehingga asam amoniak, glukosa dan garam tidak masuk ke usus. Dengan demikian sel-sel usus tidak mampu lagi membuat komposisi glikogen, protein, dan kolesterol.

3. Mengendalikan tekanan darah

Puasa dapat memperkecil sirkulasi darah sebagai pertimbangan untuk mencegah keluarnya keringat dan uap melalui pori-pori kulit dan saluran kencing tanpa perlu menggantinya. Menurunnya curah jantung dalam mendistribusikan darah ke seluruh pembuluh darah akan membuat sirkulasi darah menurun. Dan ini memberikan kesempatan otot jantung untuk beristirahat dan memperbaiki vitalitas dan kekuatan sel-selnya.

4. Menyembuhkan infeksi luka

Saat puasa, lambung dan usus beristirahat beberapa jam dari kegiatannya. Hal ini sekaligus memberikan kesempatan menyembuhkan infeksi dan luka sehingga dapat menutup rapat.

BAB III

METODE DAN MATERI

A. Metode Penerapan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode penerapan yang kami lakukan adalah penyampaian materi manfaat puasa Senin Kamis yang dilakukan dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

B. Alat dan bahan

Alat dan Bahan yang digunakan adalah :

1. Laptop
2. Alat glukosek
3. Timbangan berat badan
4. Alat ukur tinggi badan
5. Tensi
6. Handscoon
7. Alkohol swab

C. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Minggu, 20 November 2016 pukul 09.00 – 11.00 WIB bertempat di Dusun Tlogo, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi :

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Respon peserta
1.	Pembukaan (2 menit)	1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Membuat kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Mendengarkan dan memperhatikan 4. Menyetujui kontrak

	(5 menit)	<p>yang disampaikan oleh penyuluh</p> <p>2. Mengevaluai peserta atas penjelasan yang disampaikan dan menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan</p> <p>3. Penutup</p>	<p>memperhatikan</p> <p>2. Menjawab pertanyaan yang diberikan</p> <p>3. Menjawab salam</p>
--	-----------	--	--

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Data Geografis

Desa Tamantirto terletak di Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode 3402162003. Balai desa bertempat di Tamantirto, Kasihan, Bantul dengan koordinat -7.825143, 110.326805. Kode pos Desa Tamantirto yaitu 5183. Desa Tamantirto mempunyai 10 dusun diantaranya Dusun Kasihan, Dusun Tlogo, Dusun Gatak, Dusun Ngrame, Dusun Gonjen, Dusun Kembaran, Dusun Jetis, Dusun Brajan, Dusun Jadan dan Dusun Ngebel.

Desa Tamantirto berbatasan dengan Desa Ambarketawang, Kabupataen Sleman pada sebelah utara, sebelah timur berbatasan dengan Sungai Bedog, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Bangunjiwo, dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Ambarketawang dan Desa Bangunjiwo. Kantor Komando Rayon Militer (Koramil) Kasihan berada di Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul. Kepolisian Sektor (Polsek) Kasihan berada di Jl. Bibis, Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul. Kantor Urusan Agama (KUA) Kasihan berada di Jl. Madukismo No. 260, Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul.

b. Kependudukan

Jumlah penduduk di Desa Tamantirto yaitu 21.046 jiwa. Usia 0-14 tahun sebanyak 4.839 jiwa, usia 15-64 tahun sebanyak 15.100 jiwa, dan usia > 64 tahun sebanyak 1.685 jiwa. Pekerjaan penduduk di Desa Tamantirto beragam, mulai dari ibu rumah tangga, pelajar/mahasiswa, PNS, TNI, POLRI, pejabat negara, buruh, petani, dan karyawan BUMN. Namun ada juga yang menjadi pensiunan dan belum mendapat pekerjaan. Karena Desa Tamantirto terletak di belakang kampus Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, maka penduduk terbanyak adalah usia 18-24 tahun dan pekerjaannya yaitu mahasiswa.

c. Perumahan dan Lingkungan Hidup

Kualitas bangunan di sana sudah permanen. Selain itu keluarga pengguna listrik dari PLN sudah 100%. Namun di beberapa jalan khususnya daerah persawahan belum ada penerangan, sedangkan jalan utama sudah ada penerangan. Bahan bakar untuk memasak sebagian besar menggunakan gas

atau LPG dan kayu bakar juga masih ada. Tempat buang sampah ada yang dikumpulkan kemudian dibawa oleh truk pengangkut sampah, ada yang dibakar. Tempat buang air besar sebagian besar penduduk menggunakan jamban sendiri. Air sungai yang melintasi desa ini biasanya digunakan untuk irigasi sawah, kolam dan memandikan ternak. Tidak ada pemukiman di pinggir sungai dan tidak ada pemukiman kumuh, karena rumah di Desa Tamantirto memiliki pekarangan yang luas. Tidak ada pencemaran lingkungan, air, udara, dan suara. Pembakaran ladang atau kebun tidak ada.

d. Pendidikan

Fasilitas pendidikan TK ada 4 buah, SD Islam ada 1 buah, SMP ada 4, Madrasah ada 1, SMA ada 3, Sekolah Menengah Musik (SMM) 1, Sekolah Menengah Seni Rupa (SMSR) 1, Sekolah Menengah Karawitan Indonesia (SMKI) 1, dan perguruan tinggi 3.

e. Kesehatan

Puskesmas terdekat yaitu Puskesmas Kasihan I yang jaraknya 3 km. Puskesmas kasihan terletak di Desa Bangunjiwo dan Puskesmas Pembantu ada di Desa Tamantirto.

f. Sosial Budaya

Agama yang dianut ada 6 yaitu Agama Islam sebagai agama mayoritas, Agama Kristen, Agama Katholik, Agama Hindu, Agama Budha, dan aliran kepercayaan lainnya. Fasilitas ibadah ada masjid dan mushola. Gereja Kristen, Gereja Katholik, Pure dan Wihara belum ada. Lembaga atau organisasi kemasyarakatan seperti Majelis Talim atay kelompok pengajian ada dan aktif, kelompok kematian ada dan aktif, LSM yang berkantor di desa tidak ada.

g. Hiburan dan Olahraga

Fasilitas lapangan sepak bola ada dan kegiatannya ada, selain itu juga ada kegiatan tanding voly. Bulu tangkis juga ada dan kegiatannya ada, bola basket dan tenis meja lapangan belum ada, kolam renang juga belum ada, tenis meja belum ada, karate atau bela diri ada kelompoknya dan ada kegiatannya.

h. Angkutan, Komunikasi dan Informasi

Sarana dan prasana transportasi antar desa melalui darat, sebagian besar jalan sudah beraspal dan dapat dilalui roda empat. Jarak ke ibu kota kecamatan 3 km, ke kabupaten 25 km dan ke kota terdekat 15 km. Desa Tamantirto di lewati kendaraan umum antar kabupaten dan antar provinsi. Kendaraan umum yang biasa dipakai menuju ke kota kecamatan adalah ojek

sepeda motor. Alat komunikasi yang digunakan kebanyakan adalah *handphone* (HP). Sinyal telepon seluler di desa ini ada dan cukup kuat. Warnet ada sekitar 10 buah.

i. Pelaksanaan Pengmas

Pada kegiatan pengabdian masyarakat berupa informasi terkait puasa Senin Kamis pada pasien diabetes melitus, sebanyak 11 warga datang dan mendaftarkan diri. Sebelum dilakukan pemberian informasi, warga dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, tinggi badan, dan berat badan. Waktu yang dibutuhkan 5-15 menit. Hasil pengukuran dapat dilihat di tabel I.

Tabel I. Gambaran demografis dan klinis warga Dusun Tlogo, Tamantirto, Kasihan, Yogyakarta (N=11)

Karakteristik Responden		Jumlah	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	7	63
	Laki-laki	4	37
Usia	<50	2	18
	51-65	4	36
	66-75	4	36
	>75	1	9
Berat Badan	<50	3	27
	51-60	4	36
	61-75	1	9
	>75	2	18
Kadar Glukosa Darah Sewaktu	100-140 mg/dL	5	46
	141-200 mg/dL	2	18
	>200 mg/dL	4	36

Berdasarkan dari Tabel I didapatkan jumlah peserta ada 11 orang, yang terdiri dari 7 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. Rata-rata usia responden yaitu 40-70 tahun dengan berat badan 45-60 kg. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu responden berada dalam rentang normal (54%). Meskipun demikian terdapat 2 orang (18%) dan 4 orang (36%) yang masing-masing termasuk dalam hiperglikemia dan pre-diabetes.

Sebagian warga melakukan penanganan DM dengan cara minum obat, melakukan diet, dan berolahraga. Sedangkan penanganan DM dengan melakukan puasa Senin Kamis tidak ada. Responden mengaku takut apabila melakukan puasa Senin Kamis glukosa darah menjadi tidak stabil. Oleh karena itu didapatkan bahwa responden kurang akan pengetahuan terkait penanganan DM dengan puasa Senin Kamis. Puasa Senin Kamis bisa dilakukan oleh pada penderita diabetes. Karena puasa Senin Kamis mempunyai banyak manfaat, diantaranya menurunkan kadar glukosa darah, menurunkan kadar kolesterol, menurunkan tekanan darah, dan menyembuhkan infeksi luka. Oleh sebab itu dianjurkan pada penderita diabetes untuk melakukan puasa Senin Kamis.

BAB V

PENUTUP

Demikian proposal ini kami buat dan kami ajukan sebagai rencana pelaksanaan kegiatan penyuluhan “Pemberian Informasi Terkait Manfaat Puasa Senin Kamis Bagi Penderita Diabetes Melitus”.Semoga yang telah kami uraikan diatas dapat dijadikan bahan pertimbangan danproposal ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya demi kesuksesan kegiatan penyuluhanini.Atas perhatian dan dukungannya, kami ucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Bahren, R., Hafid., Hakim, MS. (2014). *Majalah Kesehatan Muslim : Diabetes Mellitus*. Yogyakarta : Pustaka Muslim.
- COMBINE Resource Institution. (2009). *Tamantirto Kecamatan Kasihan Kab/Kota Bantul*. Diakses pada laman tamantirto.bantulkab.go.id/index.php/first pada tanggal 23 Januari 2017 pukul 08.45 WIB.
- InfoDATIN. (2013). *Situasi dan Analisis Diabetes : Waspada Diabetes*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Irwan. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Pemerintah Kab. Bantul. (2017). *Kecamatan Kasihan*. Diakses 23 Januari 2017 dari kec-kasihan.bantulkab.go.id/desa/tamantirto
- Saputra, ABW. (2016). *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Dukuh Kasihan, Bantul, Yogyakarta*. Perpustakaan UMY : Yogyakarta.
- Setda DIY. (2016). *Statistik Penduduk D. I. Yogyakarta*. Diakses 23 Januari 2017 dari <http://www.kependudukan.jogjaprov.go.id/olah.php?module=statistik&periode=5&jenisdata=penduduk&berdasarkan=golonganusia&rentang=produktif&prop=34kab=02&kec=16>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Tim Pengabdian Masyarakat

Name : Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS
Sex : Female
Place of Birth : Sleman
Date of Birth : 8 Juli 1981
Religion : Islam
Status : Single
Address : Balangan, RT 02 RW 05, Sendangrejo, Minggir,
Sleman, DIY Mobile Phone Number : 0274387656 ext
215
Office Address : Kompleks Kampus Terpadu UMY, Jl. Lingkar Barat,
Tamantirto, Kasihan, Bantul, DIY 55183
Office Phone :
Official Fax : 0274387646
NIK : 19810708200710173080
NIDN : 0508078101
Current Position : Dosen

FORMAL STUDY

Tahun		Institusi
1993-1987	SD	SD N Balangan I, Sleman
1996-1993	SMP	SMP N Sendangsari, Sleman
1999-1996	SPK	SPK (Sekolah Perawat Kesehatan) DepKes, Yogyakarta
2002-1999	D3	AKPER (Akademik Keperawatan) Universitas Muhammadiyah Magelang
2006-2002	S1	Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2011-2013	S2	Nursing Faculty, Prince of Songkla University, Thailand

LIST OF RESEARCH

- 2014 Effect of Self-Efficacy Enhancing Education Program on Family Caregivers' Competencies in Caring For Patients With Mild Traumatic Brain Injury In Yogyakarta, Indonesia
- 2014 A Pilot Study Of Self-Efficacy Enhancing Education Program on Family Caregivers' Competencies in Caring for Patients With Mild Traumatic Brain Injury
- 2014 Pengaruh blok edukatif tentang hipertensi terhadap pengetahuan dan perilaku diet hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan, Yogyakarta
- 2014 Program pendidikan terpadu hipertensi terhadap penatalaksanaan diet hipertensi dan control tekanan darah pada penderita hipertensi di Dukuh Gulon, Srihandono, Pundong, Bantul
- 2015 Program pendidikan terpadu hipertensi terhadap penatalaksanaan diet hipertensi dan control tekanan darah pada penderita hipertensi di Dukuh Gulon, Srihandono, Pundong, Bantul
- 2016 Keterbatasan aktivitas fisik pada pasien stroke di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta 2016






LIST OF SOCIAL PROGRAM

- 2013 Ibm pelatihan terpadu manajemen ibu hamil dan bayi post natal di Klaten
- 2014 Pembentukan Srikandi ASI Kader Posyandu Wilayah Kecamatan Ngampilan Sebagai Upaya Promosi ASI Di Masyarakat Ngemapilan
- 2014 Skrining Hipertensi DI Ranting Aisyiah, Balecatur, Ambarketawang, Gamping Sleman

- 2015 Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Penatalaksanaan Diare Dengan Pendekatan Mtbs Di Wilayah Kecamatan Ngampilan
- 2016 Medical Check Up Dan Physical Fitness Test Pada Civitas Akademika Umy, Terapi Musik Pada Civitas Akademika Umy, Oral Hygiene Pada Anak Sd Di Sd Senggotan Dan Medical Check Up Pada Masyarakat Di Area Pimpinan Ranting Muhammadiyah Gamping
- 2016 Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Desa DOnotirto, Kasihan, Bantul
- 2016 Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Pelajar Terkait Hiv/Aids Melalui Penyuluhan Kesehatan Di SMP Mataram
- 2016 Pemberian informasi terkait manfaat puasa senin kamis bagi pasien DM di Dusun Tlogo, Tamantirto, kasihan, Bantul

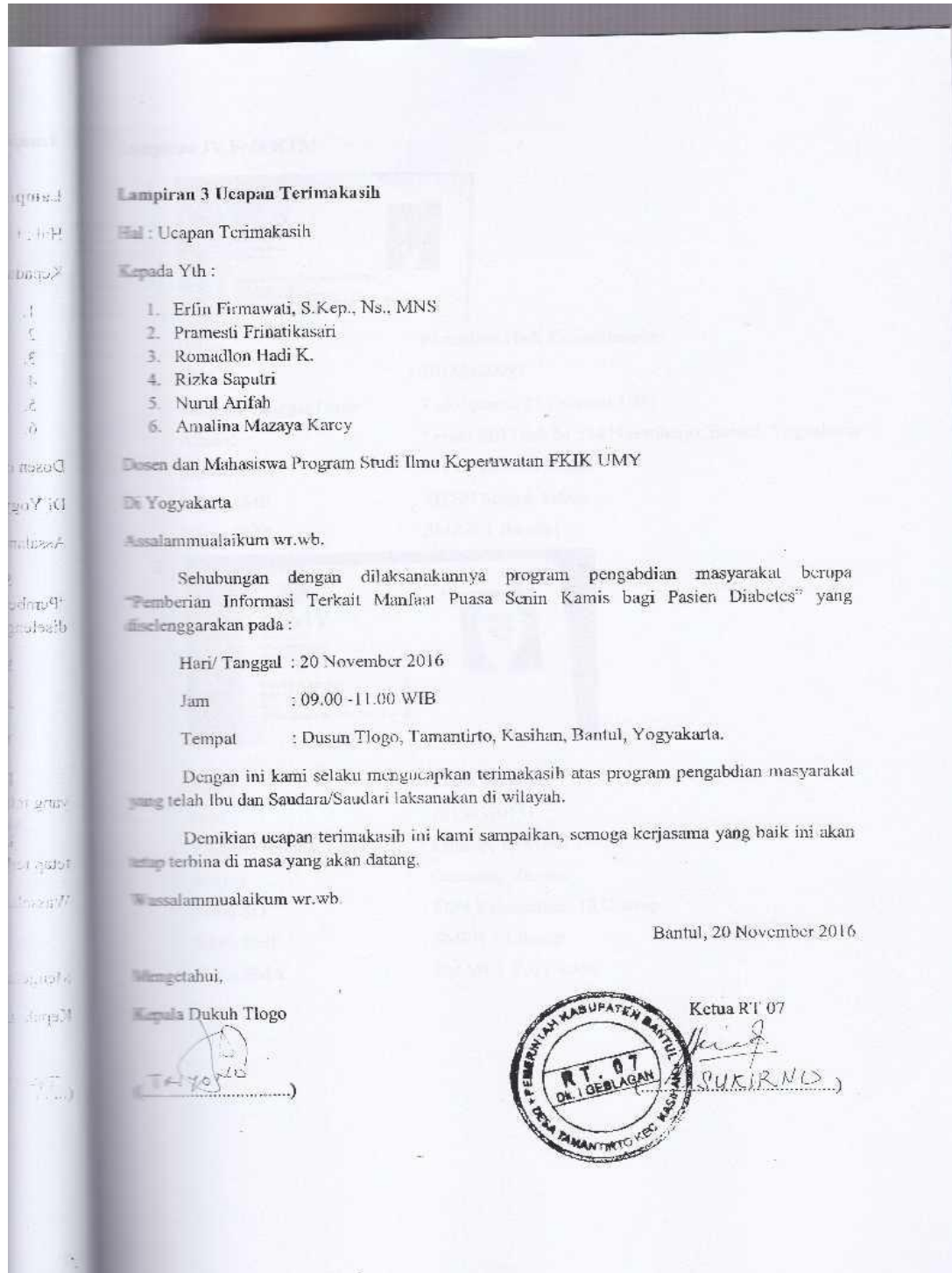
Lampiran 2. Daftar Hadir Peserta

Lampiran 2 Daftar Hadir Peserta

NO	Nama Peserta	Usia (Tahun)	Tanda Tangan Peserta
1.	Ny. Isharyati	48	
2.	Ny. Kunsari	58	
3.	Bp. Jumarto	80	
4.	Ny. Harjiah	66	
5.	Ny. Noto Rugilah	67	
6.	Ny. Estilah	34	
7.	Ny. Margini	70	
8.	Bp. Pandi	63	
9.	Bp. Muji Harjono	67	
10.	Bp. Ismuntoyo	53	
11.	Ny. Sutiyati	60	

13

Lampiran 3. Ucapan Terimakasih



Lampiran 4.Foto KTM

1.



Nama : Romadlon Hadi Kusumonegoro
NIM : 20130320092
Tempat, Tanggal Lahir : Kulonprogo, 21 Februari 1995
Alamat : Perum SBI Blok M 234 Ngestiharjo, Bantul,
Yogyakarta
Nama SD : SDN 1 Barabai Utara
Nama SMP : MTSN Sungai Tabuk
Nama SMA : SMAN 1 Barabai

2.



Nama : Rizka Saputri
NIM : 20130320131
Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 10 Maret 1995
Alamat : Gamping, Sleman
Nama SD : SDN Kebonmanis 10 Cilacap
Nama SMP : SMPN 1 Cilacap
Nama SMA : SMAN 5 Yogyakarta

3.



Nama : Nurul Arifah
NIM : 201303020132
Tempat, Tanggal Lahir : Belinyu, 6 Juli 1995
Alamat : Jl. Mayor Safrie Rahman, Belinyu, Bangka
Nama SD : SD 10 Belinyu
Nama SMP : SMP 2 Belinyu
Nama SMA : SMAN 1 Belinyu

4.



Nama : Pramesti Frinatikasari
NIM : 20130320142
Tempat, Tanggal Lahir : Karawang, 25 April 1995
Alamat : Cicinde 3, Rt 02/ Rw 03 Cicinde Utara,
Banyusari, Karawang

Nama SD : SD N Tegalwaru II
Nama SMP : SMPN 1 Banyusari
Nama SMA : SMAN 1 Cikampek

5.



Nama : Amalina Mazaya Karcy
NIM : 20130320145
Tempat, Tanggal Lahir : Buncalang, 15 Desember 1995
Alamat : Buncalang, Desa Sukarara, Jonggat, Lombok Tengah
Nama SD : SDN Buncalang
Nama SMP : SMPN 2 Jonggat
Nama SMA : SMKN 8 Mataram

Lampiran 5 Foto-Foto Kegiatan





Lampiran 7 Materi Pengabdian Masyarakat

1. Pengertian diabetes melitus

Diabetes Militus adalah penyakit kronis gangguan metabolik pada metabolisme karbohidrat, lemak dan protein dalam tubuh sebagai sumber energi, akibat kekurangan hormon insulin yang dibentuk prankeas. Hal ini dapat mengakibatkan kadar gula dalam darah meningkat dan kelebihanannya adakn dikeluarkan melalui ginjal dan selanjutnya melalui urine (Depkes, 2007)

2. Tanda dan gejala diabetes mellitus

Tanda dan gejala diabetes mellitus yang dapat muncul yakni :

a. Rasa haus yang sangat berlebihan

Gejala pertama yang bisa dirasakan oleh penderita diabetes melitus adalah rasa haus yang berlebihan. Umumnya orang yang menderita diabetes melitus akan sering merasakan haus dan meskipun sudah minum dalam jumlah yang banyak, akan tetap merasa haus.



b. Berat badan yang rendah

Gejala-gejala yang dialami penderita diabetes melitus adalah berat badan yang rendah. Biasanya penderita diabetes mellitus, meskipun makan dalam jumlah besar dan banyak, tetap memiliki berat badan yang sangat rendah. Selain itu penderita diabetes melitus juga

seringkali terlihat sangat kurus, meskipun memiliki nafsu [makan](#) yang tinggi dan makan dalam jumlah yang banyak.

c. Cepat letih

Gejala lainnya yang dapat terlihat pada orang yang terkena diabetes mellitus adalah mudah merasa lelah. Mirip dengan gejala penyakit anemia, yaitu tubuh menjadi sering merasa lemas dan terasa sangat letih setelah melakukan sesuatu. Hal ini disebabkan karena kadar gula darah yang tidak dapat bekerja dengan baik, sehingga tidak dapat menciptakan energi yang optimal dan membuat tubuh terasa sangat lemas.

d. Sering merasa mual dan muntah

Gejala lainnya yang muncul pada penderita diabetes mellitus adalah sering merasa mual, dan juga sering muntah-muntah.

e. Mudah lapar dan mudah merasa haus

Orang yang terkena diabetes mellitus umumnya memiliki nafsu makan yang tinggi. Selain itu, penderita diabetes mellitus juga sering merasa lapar dan haus dalam taraf yang tidak normal. Sehingga hal ini memicu penderita diabetes untuk terus minum dan makan dalam jumlah banyak, namun memiliki berat badan yang rendah dan juga terlihat kurus.

f. Penglihatan kabur dan juga terasa berbayang

Gejala yang dialami penderita diabetes mellitus yang dapat dirasakan adalah penglihatan yang berkurang, kabur dan juga cenderung berbayang. Apabila anda merasakan hal ini secara tiba-tiba, cobalah periksakan ke dokter untuk melihat kadar gula darah anda.

g. Gatal-gatal

Gejala lainnya yang terlihat pada penderita diabetes mellitus adalah seringnya merasakan gatal-gatal pada sekujur tubuh seperti penyebab alergi kulit.

h. Sering kesemutan

Selain sering merasakan gatal-gatal, tubuh penderita diabetes mellitus juga sering kesemutan. Dalam posisi yang normal, seperti ketika berdiri dan juga duduk dengan posisi tubuh normal.

i. Kesulitan dalam penyembuhan luka

Salah satu gejala paling umum dan sering terjadi pada penderita diabetes mellitus adalah kesulitan dalam penyembuhan luka. Dan yang lebih parah lagi adalah luka yang dialami oleh penderita diabetes mellitus akan sampai pada tahap luka bernanah. Hal ini yang membuat luka tersebut tidak akan pernah sembuh dan membusuk, sehingga pilihan terakhir yang harus dilakukan adalah amputasi.

3. Penanganan DM

Diabetes mellitus dapat ditangani dengan cara pengaturan diet yang baik, pemberian insulin sesuai dengan anjuran dokter, serta latihan jasmani yang disesuaikan dengan kondisi yang dialami oleh penderita diabetes mellitus.

4. Pengertian puasa Senin Kamis

Puasa menurut pengertian hukum (fiqh) adalah sengaja (niat) menahan diri dari segala hal yang dapat membatalkan pada siang hari mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Berdasarkan pengertian tersebut, puasa Senin Kamis adalah puasa yang dilakukan di hari Senin dan Kamis, yang artinya di hari Senin dan Kamis kita niat menahan diri dari segala hal yang dapat membatalkan, dilakukan mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari.

5. Manfaat puasa Senin Kamis

Manfaat puasa Senin Kamis bagi penderita diabetes :

- Menurunkan kadar gula darah.

Ketika puasa, pola makan menjadi lebih teratur dan asupan kalori dari hari ke hari relatif sama. Asupan kalori yang sedikit ketika puasa menyebabkan berkurangnya sirkulasi hormon insulin dan kadar gula darah. Sehingga sensitivitas hormon insulin dalam menormalkan kadar gula darah meningkat. Bersamaan dengan itu glukoneogenesis bertambah.

- Menurunkan kolesterol.

Selama puasa simpanan glikogen akan berkurang dan rendahnya kadar insulin plasma memicu pelepasan asam lemak dari sel adiposit. Oksidasi asam lemak ini menghasilkan keton sebagai bahan bakar metabolisme oleh otot rangka, otot jantung, hati, ginjal dan jaringan lemak (adiposa). Selain itu ketika puasa proses penyerapan makanan juga berhenti, sehingga asam amoniak, glukosa dan garam tidak masuk ke usus. Dengan demikian sel-sel usus tidak mampu lagi membuat komposisi glikogen, protein, dan kolesterol.

- Mengendalikan tekanan darah.

Puasa dapat memperkecil sirkulasi darah sebagai pertimbangan untuk mencegah keluarnya keringat dan uap melalui pori-pori kulit dan saluran kencing tanpa perlu menggantinya. Menurunnya curah jantung dalam mendistribusikan darah ke seluruh pembuluh darah akan membuat sirkulasi darah menurun. Dan ini memberikan kesempatan otot jantung untuk beristirahat dan memperbaiki vitalitas, dan kekuatan sel-selnya.

- Menyembuhkan infeksi luka.

Saat puasa, lambung dan usus beristirahat beberapa jam dari kegiatannya. Hal ini sekaligus memberikan kesempatan menyembuhkan infeksi dan luka sehingga dapat menutup rapat.

6. Manajemen puasa Senin Kamis

Terdapat 5 hal penting dalam manajemen dalam pengelolaan pasien diabetes yang menjalankan puasa:

- Manajemen bersifat individual
- Pemantauan kadar glukosa darah secara teratur
- Nutrisi tidak boleh berbeda dari kebutuhan nutrisi harian
- Olahraga tidak boleh berlebihan
- Sholat tarawih dengan jumlah rakaat yang cukup banyak dapat dipertimbangkan sebagai olahraga yang dianjurkan dan membatalkan puasa jika terdapat gejala hipoglikemia atau dalam gejala hiperglikemia

Lampiran 8. Hasil Pemeriksaan

No	Nama	Usia (Tahun)	Kadar Glukosa Darah	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)
1	Ny. Isharyati	48	124	63	150
2	Ny. Kunsari	58	118	45	142
3	Bp. Jumarto	80	346	-	-
4	Ny. Harjiah	66	146	110	157
5	Ny. Noto Rugilah	67	238	50	-
6	Ny. Estilah	39	172	37	138
7	Ny. Margini	70	113	55	147
8	Bp. Pandi	63	211	80	148
9	Bp. Muji Harjono	67	403	58	159
10	Bp. Ismuntoyo	53	100	57	152
11	Ny. Sutiyani	60	145	60	150

Lampiran 9. Peta Lokasi

