

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH DAN KONSELING PADA IBU-
IBU TENTANG DIABETES MELLITUS DAN KOMPLIKASINYA DI
CEBONGAN, SUMBERADI, MLATI, SLEMAN DALAM RANGKA
*INTERNASIONAL PHARMACY SUMMER SCHOOL 2016***

Oleh :

**Ingenida Hadning, M.Sc., Apt.
Salmah Orbayinah, M.Sc., Apt.
Indriastuti Cahyaningsih, M.Sc., Apt.
Andy Eko Wibowo, M.Sc., Apt.**

**PROGRAM STUDI FARMASI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016**



Program Studi Farmasi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

SURAT TUGAS

No. : 2390/A.3-III/FARM-UMY/VI/2016

Bismillahirrahmaanirrahiim

Pimpinan Prodi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memberikan tugas kepada :

Salmah Orbayinah, M.Sc., Apt.
Ingenida Hadning, M.Sc., Apt.
Indriastuti Cahyaningsih, M.Sc., Apt.
Andy Eko Wibowo, M.Sc., Apt.

Dosen Prodi Farmasi FKIK UMY

Untuk menjadi pembicara pada acara :

"Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Konseling Tentang Diabetes Mellitus dan Komplikasinya Pada Kelompok Ibu-ibu di Cebongan, Sumberadi, Mlati, Sleman Dalam Rangka *Internasional Pharmacy Summer School 2016*"

yang Insya Allah akan dilaksanakan pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 29 Juni 2016
Tempat : Cebongan, Sumberadi, Mlati, Sleman

Untuk selanjutnya kepada yang bersangkutan diharapkan :

1. Melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya.
2. Mempresentasikan hasil kegiatan dalam forum *Academic Meeting*
3. Memberikan laporan secara tertulis kepada Pimpinan Fakultas tentang hasil yang diperoleh dalam kegiatan di atas.
4. Menyerahkan hasil seminar, workshop atau pelatihan yang diikuti kepada Admin *Academic Meeting* (CD, Makalah atau Prosiding).

Yogyakarta, 21 Juni 2016
Keprosdi Farmasi FKIK UMY,



Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt.

Muda mendunia

Scanned by CamScanner

A. ANALISIS SITUASI

Menurut data WHO, jumlah penderita diabetes mellitus mencapai lebih dari 180 juta jiwa diseluruh dunia. Kejadian ini akan meningkat lebih dari dua kali lipat pada tahun 2030 (WHO, 2006). Menurut survey yang akan dilakukan WHO, Indonesia menempati urutan ke-4 untuk jumlah penderita diabetes mellitus terbesar di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat. Menurut data Depkes, jumlah pasien diabetes mellitus rawat inap dan rawatjalan di rumah sakit menempati urutan pertama dari seluruh penyakit endokrin (Depkes RI, 2005).

Berdasarkan perubahan demografi pada masyarakat tanpa mempertimbangkan perubahan gaya hidup, diperkirakan penderita diabetes tipe 2 akan meningkat dengan cepat dalam 25 tahun mendatang terutama pada negara berkembang karena menurunnya aktivitas fisik dan banyak makan. Diabetes mellitus akan berdampak pada produktivitas dan menurunnya mutu sumber daya manusia. Penyakit ini tidak hanya berpengaruh secara individu, tetapi juga pada sistem kesehatan suatu negara.

Saat ini upaya penanggulangan penyakit diabetes mellitus belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain komplikasi kronik pada penyakit jantung kronis, hipertensi, otak, sistem saraf, hati, mata, dan ginjal (Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Depkes RI, 2003).

Cebongan adalah perdukahan yang terletak di Kelurahan Sumberadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. Kawasan ini cukup padat penduduknya dengan usia lansia sekitar 35%. Beberapa lansia ditengarai menderita diabetes mellitus bahkan dengan beberapa komplikasi. Saat ini Cebongan telah memiliki Posyandu Lansia sehingga pada umumnya semangat untuk mencapai derajat kesehatan yang lebih baik sangat tinggi. Mengingat insidensi diabetes mellitus yang terus meningkat dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang penyakit diabetes mellitus termasuk pemeriksaan kadar gula darah agar warga lansia di Cebongan dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah.

B. PERMASALAHAN

Berdasarkan perubahan demografi pada masyarakat tanpa mempertimbangkan perubahan gaya hidup, diperkirakan penderita diabetes tipe 2 akan meningkat dengan cepat

dalam 25 tahun mendatang terutama pada negara berkembang karena menurunnya aktivitas fisik dan banyak makan. Saat ini upaya penanggulangan penyakit diabetes mellitus belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain komplikasi kronik pada penyakit jantung kronis, hipertensi, otak, sistem saraf, hati, mata, dan ginjal. Mengingat insidensi diabetes mellitus yang terus meningkat dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang penyakit diabetes mellitus termasuk pemeriksaan kadar gula darah agar warga lansia di Cebongan dapat mengontrol kadar gula darah dengan lebih mudah.

C. TUJUAN KEGIATAN

1. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gejala, komplikasi, pencegahan, dan terapi diabetes mellitus.
2. Untuk mengetahui kadar gula darah pasien lansia di Cebongan agar dapat mengontrol kadar gula darahnya dengan baik.

D. MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gejala, komplikasi, pencegahan, dan terapi diabetes mellitus. Disamping itu, kegiatan ini diharapkan dapat mengetahui kadar gula darah pasien lansia di Cebongan agar dapat mengontrol kadar gula darahnya dengan baik.

E. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Pemeriksaan kadar gula darah dengan menggunakan kit digital.
2. Sosialisasi gejala, komplikasi, pencegahan, dan terapi diabetes mellitus melalui metode presentasi.

F. JADWAL KEGIATAN

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu 3 minggu dengan perincian sebagai berikut :

NO	KEGIATAN	MINGGU KE-		
		1	2	3
1	Persiapan dan perijinan			
2	Sosialisasi penyakit diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah			
3	Pembuatan laporan			

G. RINCIAN BIAYA

NO	URAIAN	JML(Rp.,-)	TOTAL(Rp.,-)
1.	Honorarium :		400.000,-
	Pengabdi 4 org @ 100.000,-	400.000,-	
2.	Peralatan dan Bahan :		2.500.000,-
	Perijinan	100.000,-	
	Penggandaan bahan sosialisasi dan kit	2.000.000,-	
	Konsumsi	400.000,-	
3.	Penyusunan laporan	100.000,-	100.000,-
	TOTAL ANGGARAN :		3.000.000,-

H. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Konseling Tentang Diabetes Mellitus dan Komplikasinya Pada Kelompok Ibu-ibu di Cebongan, Sumberadi, Mlati, Sleman Dalam Rangka *Internasional Pharmacy Summer School 2016*”, telah terlaksana pada hari Selasa, 28 Juni 2016 pada pukul 15.30-selesai. Kegiatan pengabdian ini bekerjasama dengan kelompok lansia dan ibu-ibu di Cebongan, Sumberadi, Mlati, Sleman.

Kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan yang rutin dilakukan oleh kelompok lansia ini. Pada saat kegiatan dimulai, lansia yang datang dilakukan pendaftaran, kemudian mendengarkan materi yang kami sampaikan (materi terlampir), setelah itu dilakukan pengukuran kadar gula darah. Dari 63 orang lansia yang hadir, ditemukan 7 orang lansia memiliki kadar gula darah sewaktu di atas normal (156 mg/dL-311 mg mg/dL) atau 11%. Hal ini merupakan indikasi bahwa penderita diabetes mellitus cukup banyak di kalangan lansia.

Pada sesi penyampaian materi, ternyata banyak lansia yang belum memahami penyakit diabetes mellitus. Hal ini tercermin dari pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi masyarakat dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut.

I. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik “Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Konseling Tentang Diabetes Mellitus dan Komplikasinya Pada Kelompok Ibu-ibu di Cebongan, Sumberadi, Mlati, Sleman Dalam Rangka *Internasional Pharmacy Summer School 2016*” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin.

Lampiran 2 (Materi)

PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPOGLIKEMI DIABETES

PENYULUHAN PROLANIS

Apakah Diabetes itu ?

Suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi (banyak penyebab) yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid (lemak) dan protein sebagai akibat gangguan fungsi insulin.

DIABETES

- ❖ Diabetes atau kencing manis merupakan kadar gula darah tinggi akibat kegagalan produksi insulin oleh pankreas
- ❖ Indonesia masuk 10 negara terbesar penderita diabetes di dunia

Kriteria Diagnostik Gula darah (mg/dl)	Bukan Diabetes	Pra Diabetes	Diabetes
Puasa	< 110	110-125	> 126
Sewaktu	< 110	110-199	≥ 200

SEPULUH GEJALA DIABETES MELITUS

YANG PERLU ANDA WASPADAI

- 1 Sering buang air kecil, terutama pada malam hari.
- 2 Cepat merasa lapar dan dahaga.
- 3 Berat badan menurun, padahal nafsu makan bertambah.
- 4 Cepat merasa lelah dan mengantuk.
- 5 Mudah terbalut basil atau abses dengan kesembuhan yang lama.
- 6 Cemas-gatal, terutama pada Nibetan bagian luar.
- 7 Kesemutan.
- 8 Garah seks menurun.
- 9 Pangjhatan kabur dibarengi dengan seringnya berganti kacamata.
- 10 Ibu yang melahirkan bayi lebih dari 4 kg.

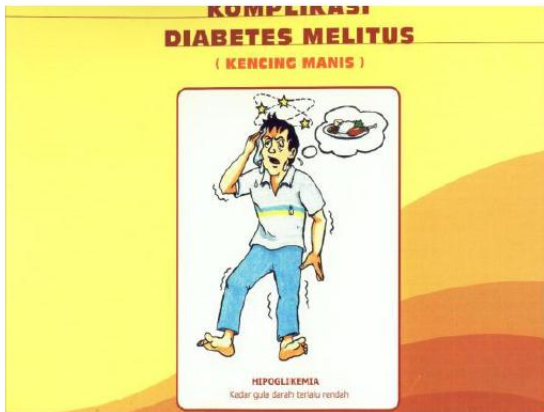
DIABETES MELITUS atau lebih dikenal dengan penyakit kencing manis adalah sebuah penyakitnya kadar gula dalam darah yang tinggi mengakibatkan komplikasi yang mengancam jiwa dan organ tubuh anda. Komplikasi gawat parah diabetes juga bisa dianggap cara mendapatkan informasi yang lengkap dan akurat.

KOMPLIKASI DIABETES MELITUS (KENCING MANIS)

Kerusakan Ginjal Cuci Darah Infeksi (Gangren) Kaki Amputasi Impoten

KOMPLIKASI DIABETES MELITUS (KENCING MANIS)

Penyakit Jantung Stroke Buta Gigi goyang / tanggal



APA ITU HIPOGLIKEMI?

Suatu keadaan dimana kadar gula darah (glukosa) secara abnormal rendah. Dalam keadaan normal, tubuh mempertahankan kadar gula darah antara 70-110 mg/dl. Kadar gula darah yang rendah dapat menyebabkan gangguan fungsi berbagai sistem organ/ menimbulkan gejala.



Hipoglikemia Ringan

- Simtomatik, dapat diatasi sendiri, tidak ada gangguan aktivitas sehari - hari yang nyata.
- Glukosa oral sebanyak 10-20 g, idealnya dalam bentuk tablet, jelly atau 150-200 ml minuman yang mengandung glukosa (seperti teh atau jus buah segar). Pemberian makanan tinggi lemak seperti coklat sebaiknya tidak diberikan karena dapat menghambat absorpsi glukosa.

Hipoglikemia Berat

- Pasien tidak sadarkan diri (pingsan)

5 kunci sehat ala diabetesi

1. Diet Sehat DM (3 J)
2. OLAHRAGA
3. HINDARI STRESS
4. Cek kadar gula darah secara teratur
5. Menghindari terjadinya luka

Pengelolaan Kencing Manis

DIABETES
MELITUS



1. EDUKASI / PENYULUHAN

Pengelolaan Kencing Manis

DIABETES
MELITUS



2. Perencanaan Makan

Pengelolaan Kencing Manis

DIABETES
MELITUS



3. OLAH RAGA (Aktivitas Fisik)

Pengelolaan Kencing Manis

DIABETES
MELITUS



4. Periksa Kadar Gula Darah & Konsultasi Medis

Pengelolaan Kencing Manis

DIABETES
MELITUS



5. Minum Obat Teratur

Pola makan yang tepat bagi diabetesi INGAT 3 J !!!

J1 : Jumlah kalori Makanlah makanan sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh

J2 : Jadwal Makan harus dikuti sesuai dengan jam makan

J3 : Jenis makanan Makanan harus diperhatikan (pantang gula dan makanan manis)

INGAT J YANG PERTAMA

• *JUMLAH MAKANAN ?*



INGAT J YANG KEDUA

• *JENIS MAKANAN ?*

Beberapa "jenis" makanan yang bermanfaat bagi diabetesi

01

Makanan yang mengandung antioksidan

02

Makanan yang mengandung Serat

03

Makanan dengan Indeks glikemik rendah

22

Indeks Glikemik Rendah



23

Indeks Glikemik Sedang



24

Indeks Glikemik Tinggi



25

INGAT J YANG KETIGA

- JADWAL MAKANAN ?

Waktu makan bagi diabetes

- Waktu makan bagi diabetes lebih baik dengan porsi kecil namun dibagi dalam beberapa waktu makan agar gula darah stabil



27

POLA MAKAN DIABETESI



LATIHAN JASMANI

- 3-4 kali seminggu @30 menit
- Olahraga disesuaikan dengan status kesehatan jasmani, misalnya :
 - Jalan
 - Sepeda santai
 - Jogging
 - Berenang

MENGATUR MENU MAKANAN PADA HIPERTENSI

- Makanan yang harus **dihindari atau dibatasi** adalah:
1. Makanan lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
 2. Makanan yang diolah dengan menggunakan garamnatrium (biskuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin).
 3. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, komed, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, softdrink).

GAYA HIDUP DAN DIET

GULOH – CISAR

1. **G (Glukosa)** : Batasi gula
2. **U (Uric acid)** : Batasi JASBUKET: jeroan, alkohol, sarden, burung dara, unggas, kaldu, emping, tape
3. **L (Lipid/ Lemak)**: Hindari lemak, TEK - KUK – CS2: telur, keju, kepiting, udang, kerang, cumi – cumi, susu, santan
4. **O (Obesitas)**: Kontrol berat badan
5. **H (Hipertensi)**: Hindari garam berlebihan
6. **C (Cigarette)**: Stop rokok
7. **I (In activity)**: Olah raga teratur
8. **S (Stress)**: Hindari stress
9. **A (Alcohol abuse)**: Stop alkohol
10. **R (Regular check up)**: Check up secara teratur

Thank You!

Mari perbaiki pola makan keluarga kita



Lampiran 3 (Dokumentasi Kegiatan, Presensi Kehadiran, Ucapan Terima Kasih)

Dokumentasi Kegiatan



Presensi Kehadiran

DAFTAR ABSENSI
PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN DIABETES
SELASA, 28 JUNI 2016
DESA BEDELAN SUMBERADI, MLATI, SLEMAN

NO	NAMA	ALAMAT/ NO TELP	TEK DARAH	KADAR GULA
1	IBU SAJIMAH			
2	IBU PUJI			
3	MUJILAH		140/74	
4	SARTINI		147/82	
5	MUJIEM			
5	IBU TRI L.			
6	JUARIANI		126/86	
7	PARMI			
8	DITOW.			
9	WAGINEM			
10	PARTINI		181/62	
11	BU PARIATI			
12	BU NGATINEM			
13	SEMI		139/78	
14	TRUBUS		150/90	
15	TUMINEM			
16	PAINEM			
	PARTI		137/82	
	SUTINAH		115/77	
	PONEM		190/83	
	NGATINI			
	JOYO			
	MUJISURIP		190/89	
	WINARTI		183/53	
	NOTOMUJI.			
	MADIH.			
	MARJO U.			
	SUMARIANI			
	WITI			

Ucapan Terima Kasih

POSYANDU LANSIA
CEBONGAN, SUMBERADI, MLATI, SLEMAN

No :

Perihal : Ucapan Terima Kasih

Kepada:

Yth. **Ketua Program Studi Farmasi**

Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Melalui surat ini, kami selaku Perwakilan Desa Bedelan Sumberadi, Mlati, Sleman mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Salmah Orbayinah, M.Kes, Apt.
2. Ingenida Hadning, M.Sc., Apt.
3. Indriastuti Cahyaningsih, M.Sc., Apt.
4. Andy Eko Wibowo, M.Sc., Apt.

Atas penyuluhan tentang **"Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Konseling Tentang Diabetes Mellitus dan Komplikasinya Pada Kelompok Ibu-ibu di Cebongan, Sumberadi, Mlati, Sleman Dalam Rangka *Internasional Pharmacy Summer School 2016*"** yang diselenggarakan pada hari Selasa, 28 Juni 2016 pukul 09.00-selesai yang bertempat di Balai Desa Cebongan Sumberadi, Mlati, sleman

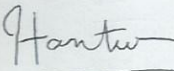
InsyaAllah kegiatan ini dapat bermanfaat bagi warga Desa Cebongan Sumberadi, Mlati, Sleman.

Kami mohon maaf apabila dalam penyelenggaraan acara ada hal- hal yang kurang berkenan.

Terima kasih.

Yogyakarta, 28 Juni 2016

Posyandu Lansia Desa Cebongan Sumberadi


Hartini