

LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

EDUKASI PERSIAPAN PEMERIKSAAN GULA DARAH PUASA DI RSUD HAJI SURABAYA



Disusun oleh:

**Tri Ade Saputro, S.Tr.AK., M.Imun.
Nur Vita Purwaningsih, S.ST., M.Kes.
Vella Rohmayani, S.Pd., M.Si.
Dr. Waras Budiman
Dimas Ali Saharudin
Amalia Oktaviana Hartini**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113

Telp. 031-3811966

<http://www.um-surabaya.ac.id>

Tahun 2025-2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Persiapan Pemeriksaan Gula Darah Puasa: Puasa Tepat untuk Hasil yang Akurat” dapat dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Caturdarma Perguruan Tinggi Muhammadiyah, khususnya kontribusi Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat pada tahap praanalitik pemeriksaan laboratorium.

Pemeriksaan gula darah puasa memerlukan persiapan pasien yang benar agar spesimen dan hasil pemeriksaan dapat menggambarkan kondisi fisiologis secara lebih tepat. Kesalahan berupa durasi puasa yang tidak sesuai, konsumsi minuman berkalori, merokok, aktivitas fisik berat, maupun penghentian obat tanpa arahan tenaga kesehatan dapat memengaruhi mutu hasil pemeriksaan. Oleh karena itu, kegiatan ini menekankan langkah persiapan yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, tim pelaksana, mahasiswa, petugas laboratorium, dan seluruh peserta yang telah mendukung kegiatan ini. Semoga laporan ini bermanfaat sebagai dokumentasi dan bahan pengembangan kegiatan edukasi laboratorium klinik selanjutnya.

Surabaya, 25 Juni 2026

Tim Pelaksana

ABSTRAK

Pemeriksaan gula darah puasa merupakan salah satu pemeriksaan laboratorium yang digunakan untuk menilai kadar glukosa darah setelah periode tanpa asupan kalori. Ketepatan persiapan pasien menjadi bagian penting dalam tahap praanalitik karena ketidaksesuaian durasi puasa, konsumsi makanan atau minuman berkalori, merokok, aktivitas fisik berat, kurang tidur, maupun penggunaan obat tertentu dapat memengaruhi hasil pemeriksaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan pasien dalam melakukan persiapan pemeriksaan gula darah puasa secara benar sehingga dapat mendukung diperolehnya hasil pemeriksaan yang akurat. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi kesehatan secara tatap muka dengan pendekatan partisipatif kepada 25 pasien dan peserta pemeriksaan laboratorium. Edukasi dilakukan menggunakan poster, penjelasan lisan, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab, serta dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 10 pertanyaan. Materi meliputi pengertian dan tujuan pemeriksaan gula darah puasa, durasi puasa 8–10 jam, konsumsi air putih, makanan dan minuman yang perlu dihindari, larangan merokok dan aktivitas fisik berat, pentingnya tidur cukup, serta konsultasi penggunaan obat kepada tenaga kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 56,0 pada pre-test menjadi 88,0 pada post-test, atau meningkat sebesar 32 poin. Peserta yang memperoleh nilai ≥ 75 meningkat dari 1 orang (4%) menjadi 23 orang (92%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan poster, penjelasan lisan, dan diskusi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai persiapan pemeriksaan gula darah puasa. Edukasi persiapan pemeriksaan perlu dilakukan secara konsisten sejak pemeriksaan dijadwalkan atau saat pendaftaran untuk mendukung mutu tahap praanalitik dan mengurangi risiko ketidaksesuaian persiapan pasien.

Kata kunci: edukasi kesehatan, gula darah puasa, persiapan pasien, tahap praanalitik, pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	5
1.1 Latar Belakang.....	5
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Kegiatan	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Kegiatan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Glukosa Darah	8
2.2 Pemeriksaan Gula Darah Puasa.....	8
2.3 Persiapan Pasien	8
2.4 Peran Edukasi dalam Mutu Praanalitik	9
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	10
3.1 Bentuk dan Pendekatan Kegiatan.....	10
3.2 Waktu, Tempat, dan Sasaran	10
3.3 Tahapan Pelaksanaan.....	10
3.4 Pembagian Tugas.....	10
3.5 Instrumen Evaluasi	11
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	12
4.1 Pelaksanaan Kegiatan.....	12
4.2 Hasil Evaluasi Pengetahuan	12
4.3 Capaian per Materi	12

4.4 Pembahasan	13
4.5 Faktor Pendukung dan Hambatan	13
4.5.1 Faktor Pendukung.....	13
4.5.2 Hambatan.....	14
4.6 Rencana Tindak Lanjut.....	14
BAB V PENUTUP	15
5.1 Kesimpulan.....	15
5.2 Saran	15
LAMPIRAN	17

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemeriksaan glukosa darah merupakan salah satu pemeriksaan laboratorium yang banyak digunakan untuk skrining, diagnosis, dan pemantauan gangguan metabolisme glukosa. Salah satu jenis pemeriksaan yang sering diminta adalah glukosa darah puasa. Pemeriksaan ini menilai kadar glukosa setelah pasien tidak menerima asupan kalori dalam jangka waktu tertentu sehingga pengaruh makanan terakhir dapat diminimalkan.

Tahap praanalitik memiliki peran penting terhadap mutu hasil laboratorium. Pada pemeriksaan glukosa darah puasa, ketidakpatuhan pasien terhadap durasi puasa, konsumsi kopi atau teh, merokok, aktivitas fisik berat, kurang tidur, stres, maupun penggunaan obat tertentu dapat menimbulkan variasi hasil. Kondisi tersebut dapat menyebabkan hasil tidak merepresentasikan keadaan pasien secara tepat, memerlukan pengulangan pemeriksaan, meningkatkan biaya, serta berpotensi memengaruhi pengambilan keputusan klinis.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa pemeriksaan gula darah puasa dilakukan setelah puasa minimal delapan jam, dengan air putih tetap diperbolehkan. Materi edukasi pada kegiatan ini menggunakan rentang praktis 8–10 jam sebagaimana digunakan dalam edukasi pemeriksaan kesehatan dan materi WHO tentang fasting plasma glucose. Pasien tetap perlu mengikuti instruksi khusus dari dokter atau laboratorium, terutama terkait penggunaan obat antidiabetes atau insulin.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dilakukan kegiatan edukasi menggunakan poster “Puasa Tepat untuk Hasil yang Akurat”. Media poster dipilih karena mampu menyampaikan pesan secara ringkas, visual, dan mudah diingat. Edukasi diperkuat dengan penjelasan lisan, diskusi, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana meningkatkan pengetahuan pasien dan peserta pemeriksaan laboratorium mengenai persiapan yang benar sebelum pemeriksaan gula darah puasa?

1.3 Tujuan Kegiatan

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kesiapan peserta dalam menjalani pemeriksaan gula darah puasa secara benar agar mendukung perolehan hasil laboratorium yang akurat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Menjelaskan pengertian dan tujuan pemeriksaan gula darah puasa.
- Menjelaskan durasi puasa dan jenis minuman yang diperbolehkan.
- Mengidentifikasi aktivitas, makanan, minuman, dan kebiasaan yang harus dihindari sebelum pemeriksaan.
- Mendorong peserta untuk mengonsultasikan penggunaan obat kepada dokter atau petugas kesehatan.
- Mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi.

1.4 Manfaat Kegiatan

- Bagi peserta: memperoleh panduan praktis untuk menjalani pemeriksaan gula darah puasa.
- Bagi pelayanan laboratorium: membantu menurunkan risiko ketidaksesuaian persiapan pasien dan pengulangan pemeriksaan.
- Bagi program studi: memperkuat peran dosen dan mahasiswa TLM dalam edukasi mutu praanalitik kepada masyarakat.

1.5 METODE PELAKSAAN YANG TELAH DILAKUKAN

Pelaksanaan program	Sasaran	Luaran	Waktu pelaksanaan	Tempat pelaksanaan	Keterangan	Status ketercapaian
Tahap persiapan						
Berkoordinasi dengan penanggung jawab setempat	Pasien Rawat Jalan RSUD Haji Surabaya	Perijinan Pelaksanaan program pengabdian	Minggu, Juni 2026	RSUD Haji Surabaya	25 Peserta	Terlaksana

Pelaksanaan program	Sasaran	Luaran	Waktu pelaksanaan	Tempat pelaksanaan	Keterangan	Status ketercapaian
Tahap persiapan						
	Jumlah peserta sebanyak 25					
Menyampaikan persiapan pelaksanaan pengabdian kepada perangkat terkait gula darah	Pasien Rawat Jalan RSUD Haji Surabaya Jumlah peserta sebanyak 25	Perijinan Pelaksanaan program pengabdian	Minggu, Juni 2026	RSUD Haji Surabaya	25 Peserta	Terlaksana
Memaparkan materi tentang pemeriksaan gula darah	Pasien Rawat Jalan RSUD Haji Surabaya Jumlah peserta sebanyak 25	Perijinan Pelaksanaan program pengabdian	Minggu, Juni 2026	RSUD Haji Surabaya	25 Peserta	Terlaksana

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Glukosa Darah

Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh. Kadarnya dipengaruhi oleh asupan makanan, aktivitas fisik, hormon, stres, penyakit, dan penggunaan obat. Pemeriksaan glukosa darah dapat dilakukan sebagai glukosa darah sewaktu, glukosa darah puasa, glukosa dua jam setelah makan, maupun sebagai bagian dari tes toleransi glukosa oral. Pemilihan jenis pemeriksaan disesuaikan dengan tujuan klinis.

2.2 Pemeriksaan Gula Darah Puasa

Gula darah puasa atau fasting plasma glucose adalah kadar glukosa yang diperiksa setelah periode tanpa asupan kalori. WHO menjelaskan bahwa fasting plasma glucose umumnya diperiksa setelah puasa semalam sekitar 8–10 jam dan dilakukan pada pagi hari sebelum sarapan. Kementerian Kesehatan juga menggunakan persiapan minimal delapan jam, dengan air putih diperbolehkan. Pemeriksaan ini digunakan sebagai salah satu tes untuk menilai gangguan glikemik, tetapi interpretasi dan penetapan diagnosis tetap dilakukan oleh dokter dengan mempertimbangkan gejala, pemeriksaan lain, serta kebutuhan konfirmasi.

2.3 Persiapan Pasien

1. Menjalani puasa sesuai instruksi laboratorium, umumnya 8–10 jam sebelum pengambilan darah.
2. Tidak mengonsumsi makanan, kopi, teh, susu, minuman manis, permen, atau minuman berkalori selama puasa.
3. Air putih tawar diperbolehkan secukupnya untuk membantu mencegah dehidrasi.
4. Makan malam dalam porsi wajar; tidak sengaja mengurangi atau menambah porsi secara berlebihan.
5. Menghindari rokok, olahraga berat, dan aktivitas yang sangat melelahkan sebelum pengambilan darah.
6. Tidur cukup dan mengupayakan kondisi tenang sebelum pemeriksaan.
7. Tidak menghentikan atau mengubah dosis obat sendiri. Penggunaan obat rutin, obat antidiabetes, atau insulin harus mengikuti arahan dokter/petugas kesehatan.
8. Memberi tahu petugas apabila durasi puasa tidak sesuai, sempat makan/minum selain air putih, merokok, atau mengalami keluhan selama puasa.

2.4 Peran Edukasi dalam Mutu Praanalitik

Edukasi pasien merupakan bagian dari pengendalian mutu praanalitik. Informasi yang sederhana, konsisten, dan diberikan sebelum hari pemeriksaan membantu pasien memahami alasan di balik instruksi puasa. Pemahaman tersebut dapat meningkatkan kepatuhan, menurunkan risiko spesimen tidak representatif, serta membangun komunikasi yang baik antara pasien dan tenaga laboratorium.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Bentuk dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan secara tatap muka dengan pendekatan partisipatif. Peserta menerima penjelasan mengenai persiapan pemeriksaan gula darah puasa, mengamati poster edukasi, mengikuti diskusi dan tanya jawab, kemudian menyelesaikan post-test.

3.2 Waktu, Tempat, dan Sasaran

Komponen	Keterangan
Waktu	Kamis, 18 Juni 2026
Tempat	Laboratorium Klinik FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya
Sasaran	Pasien dan peserta pemeriksaan laboratorium
Jumlah	25 peserta

3.3 Tahapan Pelaksanaan

No.	Tahap	Kegiatan
1	Persiapan	Koordinasi tim, penentuan materi, penyusunan soal evaluasi, pemeriksaan kesesuaian isi poster, dan pembagian tugas.
2	Pembukaan	Registrasi peserta, pengenalan tim, penjelasan tujuan dan alur kegiatan.
3	Pre-test	Peserta mengerjakan 10 pertanyaan singkat untuk mengukur pengetahuan awal.
4	Penyampaian materi	Pemaparan pengertian GDP, alasan puasa, durasi puasa, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan, serta konsultasi obat.
5	Diskusi	Peserta menyampaikan pertanyaan dan pengalaman terkait persiapan pemeriksaan.
6	Post-test dan penutup	Peserta mengerjakan soal yang setara, menerima penguatan pesan utama, dan menyampaikan umpan balik.

3.4 Pembagian Tugas

No.	Nama	Tugas
1	Tri Ade Saputro, S.Tr.AK., M.Imun.	Ketua; koordinasi dan pengendalian pelaksanaan kegiatan.

No.	Nama	Tugas
2	Nur Vita Purwaningsih, S.ST., M.Kes.	Penyusunan materi dan narasumber edukasi.
3	Dr. Waras Budiman, M.Si.	Penelaahan materi ilmiah dan fasilitator diskusi.
4	Vella Rohmayani, S.Pd., M.Si.	Koordinasi peserta dan evaluasi kegiatan.
5	Dimas	Registrasi, dokumentasi, dan pendampingan pre-test/post-test.
6	Amalia	Distribusi media edukasi, dokumentasi, dan rekapitulasi hasil evaluasi.

3.5 Instrumen Evaluasi

Evaluasi menggunakan 10 soal pilihan benar/salah dan pilihan ganda. Setiap jawaban benar diberi skor 10 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor maksimal adalah 100. Indikator keberhasilan ditetapkan sebagai: (1) rata-rata post-test minimal 75; (2) terjadi peningkatan rata-rata minimal 20 poin; dan (3) sekurang-kurangnya 80% peserta memperoleh skor post-test ≥ 75 .

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diikuti oleh 25 peserta. Edukasi berlangsung sesuai tahapan, dimulai dari pre-test, pemaparan menggunakan poster, demonstrasi cara menghitung durasi puasa, diskusi, post-test, dan penguatan pesan. Peserta aktif menanyakan konsumsi air putih, kopi tanpa gula, waktu makan malam, obat rutin, serta tindakan apabila secara tidak sengaja makan atau minum selama periode puasa.

Materi utama menekankan bahwa puasa pemeriksaan bukan berarti tidak boleh minum sama sekali. Air putih tawar tetap diperbolehkan, sedangkan kopi, teh, susu, minuman manis, dan permen tidak diperbolehkan. Peserta juga diingatkan agar tidak menghentikan obat sendiri dan selalu mengikuti instruksi dokter atau laboratorium.

4.2 Hasil Evaluasi Pengetahuan

Indikator	Pre-test	Post-test	Perubahan
Jumlah peserta	25 orang	25 orang	-
Rata-rata nilai	56,0	88,0	+32,0 poin
Nilai terendah	30	70	+40 poin
Nilai tertinggi	80	100	+20 poin
Peserta dengan nilai ≥ 75	1 orang (4%)	23 orang (92%)	+88 poin persentase

Rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 56,0 menjadi 88,0 atau sebesar 32 poin. Sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) mencapai nilai post-test minimal 75. Dengan demikian, seluruh indikator keberhasilan kegiatan terpenuhi.

4.3 Capaian per Materi

No.	Materi	Benar sebelum	Benar sesudah
1	Pengertian pemeriksaan gula darah puasa	60%	96%
2	Durasi puasa yang benar	52%	92%
3	Air putih selama puasa	64%	96%
4	Minuman/makanan yang dilarang	56%	92%
5	Rokok dan aktivitas fisik berat	48%	84%

No.	Materi	Benar sebelum	Benar sesudah
6	Penggunaan obat rutin	44%	80%
7	Tindakan jika puasa tidak sesuai	52%	88%

4.4 Pembahasan

Peningkatan nilai rata-rata menunjukkan bahwa edukasi menggunakan kombinasi penjelasan langsung dan poster dapat membantu peserta memahami instruksi persiapan pemeriksaan. Poster menyajikan pesan dalam kelompok “boleh dilakukan” dan “tidak boleh dilakukan”, sehingga peserta lebih mudah membedakan air putih dari minuman lain yang tetap dapat mengandung energi atau memengaruhi respons fisiologis.

Peningkatan terbesar tampak pada pemahaman durasi puasa, larangan konsumsi makanan atau minuman selain air putih, serta tindakan apabila puasa tidak sesuai. Sebelum edukasi, sebagian peserta menganggap kopi atau teh tanpa gula tetap diperbolehkan dan beberapa peserta beranggapan bahwa semua obat harus dihentikan. Setelah edukasi, peserta memahami bahwa hanya air putih tawar yang secara umum diperbolehkan dan keputusan mengenai obat harus dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan.

Materi kegiatan sejalan dengan informasi Kementerian Kesehatan bahwa pemeriksaan gula darah puasa memerlukan puasa minimal delapan jam dan air putih diperbolehkan. WHO juga menjelaskan fasting plasma glucose sebagai pemeriksaan setelah puasa semalam sekitar 8–10 jam. Edukasi ini tidak digunakan untuk mendiagnosis diabetes secara mandiri; hasil pemeriksaan harus ditafsirkan oleh dokter bersama kondisi klinis dan pemeriksaan penunjang lain.

Dua peserta memperoleh skor post-test 70. Berdasarkan diskusi, bagian yang masih membingungkan adalah penggunaan obat rutin dan durasi puasa apabila jadwal pengambilan darah berubah. Tim memberikan edukasi ulang individual dan menyarankan peserta menghubungi laboratorium atau dokter sebelum pemeriksaan. Tindak lanjut ini penting karena instruksi obat dapat berbeda sesuai jenis obat, kondisi pasien, dan tujuan pemeriksaan.

4.5 Faktor Pendukung dan Hambatan

4.5.1 Faktor Pendukung

- Media poster menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana.
- Peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman pemeriksaan sebelumnya.

- Kolaborasi dosen dan mahasiswa mendukung kelancaran registrasi, edukasi, dan evaluasi.
- Diskusi dua arah membantu mengklarifikasi kesalahpahaman peserta.

4.5.2 Hambatan

- Waktu kedatangan peserta tidak seluruhnya bersamaan.
- Sebagian peserta memiliki instruksi obat yang berbeda sehingga memerlukan penjelasan individual.
- Ruang edukasi memiliki waktu penggunaan terbatas.

4.6 Rencana Tindak Lanjut

1. Memasang poster pada area registrasi atau pengambilan sampel.
2. Mengirimkan pesan pengingat persiapan pemeriksaan pada H-1.
3. Menambahkan lembar cek kepatuhan puasa sebelum pengambilan sampel.
4. Memberikan edukasi ulang kepada peserta yang belum mencapai nilai 75.
5. Mengembangkan media digital singkat yang dapat dipindai melalui kode QR.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai persiapan pemeriksaan gula darah puasa telah dilaksanakan kepada 25 pasien dan peserta pemeriksaan laboratorium. Edukasi meningkatkan rata-rata pengetahuan dari 56,0 menjadi 88,0, dengan kenaikan 32 poin. Sebanyak 23 peserta (92%) mencapai nilai post-test minimal 75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan poster, penjelasan lisan, dan diskusi efektif membantu peserta memahami durasi puasa, konsumsi air putih, larangan makanan dan minuman berkalori, pembatasan rokok dan aktivitas berat, serta pentingnya konsultasi penggunaan obat.

5.2 Saran

- Edukasi persiapan pemeriksaan perlu diberikan sejak pendaftaran atau saat pemeriksaan dijadwalkan.
- Laboratorium perlu menggunakan instruksi tertulis yang konsisten dan mudah dipahami.
- Pasien dengan terapi antidiabetes atau insulin perlu memperoleh instruksi individual dari dokter.
- Evaluasi kepatuhan puasa perlu dilakukan sebelum pengambilan sampel.
- Kegiatan serupa dapat diperluas pada pemeriksaan lain yang memerlukan persiapan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Diabetes Bisa Dicegah! Yuk, Rajin Periksa Gula Darah. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4039/diabetes-bisa-dicegah-yuk-
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Petunjuk teknis penyelenggaraan pemeriksaan kesehatan gratis hari ulang tahun. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17375340136790aa3d6ee8e2.06143490.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Diabetes melitus tipe 2. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/diabetes-penyakit-ginjal/diabetes-melitus-tipe-2>
- World Health Organization. (2023). Diabetes: Tests to check for the level of blood sugar in the blood [Flip chart]. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/ncd/ncd-flip-charts/1.-diabetes-24-04-19.pdf>
- World Health Organization. (2018). WHO package of essential noncommunicable disease interventions: Diabetes training manual. <https://www.who.int/docs/default-source/ncds/diabetes-training-manual.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Media Edukasi



Poster “Puasa Tepat untuk Hasil yang Akurat”

Lampiran 2. Kisi-Kisi Evaluasi Pre-test dan Post-test

No.	Materi	Indikator
1	Tujuan puasa	Memahami alasan puasa sebelum pemeriksaan.
2	Durasi puasa	Menentukan durasi 8–10 jam.
3	Air putih	Mengetahui air putih tawar diperbolehkan.
4	Kopi/teh/susu	Mengetahui minuman selain air putih tidak diperbolehkan.
5	Makan malam	Memilih porsi makan malam yang wajar.
6	Merokok	Mengetahui rokok perlu dihindari sebelum pemeriksaan.
7	Aktivitas fisik	Mengetahui olahraga berat perlu dihindari.
8	Tidur	Mengetahui pentingnya istirahat cukup.
9	Obat rutin	Memahami perlunya konsultasi obat.
10	Ketidaksesuaian puasa	Melapor kepada petugas bila persiapan tidak sesuai.

Lampiran 3. Rekapitulasi Evaluasi Peserta

No.	Kode Peserta	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	P-01	50	90	40
2	P-02	60	90	30
3	P-03	40	80	40
4	P-04	70	100	30
5	P-05	50	90	40
6	P-06	60	90	30
7	P-07	50	90	40
8	P-08	40	80	40
9	P-09	80	100	20
10	P-10	60	90	30
11	P-11	50	80	30
12	P-12	60	90	30
13	P-13	70	100	30
14	P-14	50	80	30
15	P-15	60	90	30
16	P-16	40	80	40

No.	Kode Peserta	Pre-test	Post-test	Peningkatan
17	P-17	50	90	40
18	P-18	70	90	20
19	P-19	60	90	30
20	P-20	50	80	30
21	P-21	30	70	40
22	P-22	70	100	30
23	P-23	60	90	30
24	P-24	50	70	20
25	P-25	70	100	30

Lampiran 4. Format Daftar Hadir

No.	Nama Peserta	Usia	Alamat/Unit	Tanda Tangan
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

No.	Nama Peserta	Usia	Alamat/Unit	Tanda Tangan
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan

Tempatkan foto-foto dokumentasi pelaksanaan pada bagian ini. Disarankan mencantumkan sekurang-kurangnya foto pembukaan, penyampaian materi, diskusi, pengisian evaluasi, serta foto bersama.



Foto 1. Penyampaian materi edukasi



Foto 2. Diskusi dan tanya jawab



Foto 4. Foto bersama peserta