

Judul Pengabdian :

**Edukasi Kesehatan "Kenali Glukosa": Upaya
Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang
Pentingnya Menjaga Kadar Gula Darah di Rumah
Sakit Brawijaya**



**Fakultas
Ilmu Kesehatan**

Oleh :

Ellies Tunjung SM., S.ST., M.Si NIDN 827118401

Dr. Waras Budiman, M.Si, NIDN 895800020

Dewi Nurmayanti

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113

Telp. 031-3811966

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

Tahun 2024

ABSTRAK

Glukosa merupakan sumber energi utama bagi tubuh yang perlu dipertahankan dalam batas normal. Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus dan berbagai komplikasi. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai nilai normal kadar gula darah, tanda dan gejala hiperglikemia maupun hipoglikemia, faktor risiko diabetes, serta cara menjaga kadar glukosa darah menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien, keluarga pasien, dan pengunjung Rumah Sakit Brawijaya mengenai pentingnya menjaga kadar glukosa darah dalam batas normal serta menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Februari 2026 di ruang tunggu pelayanan Rumah Sakit Brawijaya. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan menggunakan media poster dan pamflet, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian glukosa, nilai normal kadar gula darah, gejala hiperglikemia dan hipoglikemia, faktor risiko diabetes melitus, serta cara menjaga kadar glukosa darah tetap normal. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif mengajukan pertanyaan mengenai penyebab diabetes, makanan yang perlu dibatasi, frekuensi pemeriksaan gula darah, serta pencegahan komplikasi diabetes. Penggunaan media poster membantu penyampaian informasi secara visual sehingga materi lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala, dan menjaga kadar glukosa darah sebagai upaya pencegahan diabetes melitus dan komplikasinya. Kesimpulannya, edukasi kesehatan “Kenali Glukosa” menggunakan media poster dan pamflet dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kadar glukosa darah.

Kata kunci: glukosa darah, diabetes melitus, edukasi kesehatan, kadar gula darah, Rumah Sakit Brawijaya.

PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga laporan ini yang berjudul “ **Edukasi Kesehatan "Kenali Glukosa": Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Pentingnya Menjaga Kadar Gula Darah di Rumah Sakit Brawijaya**” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, yang telah mengajarkan pentingnya kebersihan sebagai bagian dari keimanan.

Laporan ini disusun sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien, keluarga pasien, dan pengunjung Rumah Sakit Brawijaya mengenai pentingnya menjaga kadar glukosa darah agar tetap dalam batas normal. Edukasi dilakukan menggunakan media poster yang berisi informasi mengenai pengertian glukosa, nilai normal gula darah, tanda dan gejala hiperglikemia maupun hipoglikemia, faktor risiko, serta langkah-langkah menjaga kadar glukosa tetap normal.

Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat semakin memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan ideal, mencukupi kebutuhan cairan, serta melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala sebagai upaya pencegahan diabetes melitus dan berbagai komplikasinya. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendukung program promotif dan preventif yang dilaksanakan oleh Rumah Sakit Brawijaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh..

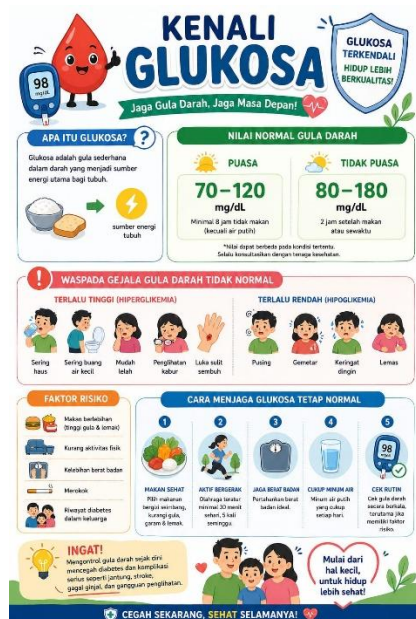
Surabaya, April 2025

Penulis

Daftar Isi

Judul Pengabdian :	i
ABSTRAK	ii
PRAKATA.....	iii
Daftar Isi	v
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	2
Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya yaitu:	2
1.3 TUJUAN KEGIATAN	2
Tujuan kegiatan ini yaitu;	2
1. Memberikan pemahaman mengenai pengertian glukosa.	2
2. Meningkatkan pengetahuan mengenai nilai normal kadar gula darah.	3
3. Mengenalkan tanda dan gejala hiperglikemia maupun hipoglikemia.....	3
4. Memberikan informasi mengenai faktor risiko diabetes melitus.....	3
5. Mengedukasi masyarakat mengenai cara menjaga kadar glukosa darah tetap normal melalui pola hidup sehat..	3
1.4 SASARAN KEGIATAN	3
1. Pasien rawat jalan Rumah Sakit Brawijaya.....	3
2. Keluarga pasien.....	3
3. Pengunjung Rumah Sakit Brawijaya.....	3
4. Tenaga kesehatan sebagai pendukung kegiatan promosi kesehatan.	3
1.5 MANFAAT	3
Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:	3
1. Manfaat bagi Pasien:	3
a. Menambahkan pengetahuan mengenai glukosa darah.	3
b. Meningkatkan kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat.....	3
c. Mendorong pemeriksaan gula darah secara rutin.....	3
2. Manfaat bagi Rumah Sakit:.....	3
a. Mendukung program promosi Kesehatan.....	3
b. Meningkatkan pelayanan promotive dan preventif.	3
c. Membantu menurunkan risiko komplikasi penyakit diabetes melalui edukasi.....	3
3. Manfaat bagi Mahasiswa dan Institusi Pendidikan:	3
a. Menjadi sarana penerapan ilmu di bidang Teknologi Laboratorium Medik secara langsung di masyarakat.....	3
b. Memberikan pengalaman nyata dalam kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan berbasis nilai keislaman.	3
c. Melatih kemampuan komunikasi dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat.....	4
BAB 2	5
TARGET DAN LUARAN	5
2.1 Target	5

Publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian nasional ber-ISSN dan ESSN.....	5
Meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pentingnya menjaga glukosa darah melalui pamflet dan poster edukasi.....	5
2.2 Luaran.....	5
Publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian nasional ber-ISSN dan ESSN.....	5
BAB 3	6
METODE PELAKSANAAN	6
3.1 Metode Pelaksanaan Yang Telah Dilakukan.....	6
BAB 4	8
HASIL DAN PEMBAHASAN	8
4.1 Hasil.....	8
Kegiatan edukasi kesehatan mengenai glukosa darah telah dilaksanakan di Rumah Sakit Brawijaya dengan menggunakan media poster "Kenali Glukosa". Peserta kegiatan terdiri atas pasien dan keluarga pasien yang sedang menunggu pelayanan kesehatan.	8
Materi yang diberikan meliputi pengertian glukosa sebagai sumber energi tubuh, nilai normal kadar gula darah pada kondisi puasa (70–120 mg/dL) dan tidak puasa (80–180 mg/dL), gejala hiperglikemia dan hipoglikemia, faktor risiko diabetes melitus, serta langkah-langkah menjaga kadar glukosa tetap normal.	8
Peserta terlihat antusias selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai penyebab diabetes, makanan yang harus dibatasi, frekuensi pemeriksaan gula darah, serta cara mencegah komplikasi diabetes.....	8
Media poster merupakan salah satu media promosi kesehatan yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual sehingga lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Materi edukasi menekankan bahwa kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Oleh karena itu, masyarakat dianjurkan menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, mempertahankan berat badan ideal, mencukupi kebutuhan cairan, serta melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala. Selain meningkatkan pengetahuan masyarakat, kegiatan edukasi ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus.	8
BAB 5	9
Dokumentasi Kegiatan	9
Poster edukasi "Kenali Glukosa "	9



Presentasi pemaparan edukasi "Kenali Glukosa"	9
---	---



BAB 6	10
KESIMPULAN DAN SARAN	10
6.1 Kesimpulan	10
Kegiatan edukasi kesehatan mengenai glukosa darah di Rumah Sakit Brawijaya berjalan dengan baik. Penggunaan media poster "Kenali Glukosa" membantu peserta memahami pentingnya menjaga kadar gula darah dalam batas normal. Materi yang disampaikan meliputi pengertian glukosa, nilai normal gula darah, gejala hiperglikemia dan hipoglikemia, faktor risiko, serta langkah-langkah menjaga kadar glukosa tetap normal.	10
Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan gula darah secara rutin sebagai upaya pencegahan diabetes melitus dan komplikasinya.	10
6.2 Saran	10
1. Edukasi mengenai glukosa darah sebaiknya dilakukan secara rutin di ruang tunggu Rumah Sakit Brawijaya.	10
2. Media edukasi seperti poster, leaflet, dan video dapat digunakan secara bersamaan agar informasi lebih mudah dipahami.	10
3. Pasien yang memiliki faktor risiko diabetes dianjurkan melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala.	10

4. Tenaga kesehatan diharapkan terus memberikan edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan bagi pasien diabetes.....	10
5. Kegiatan edukasi dapat dikembangkan dengan melakukan evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas penyuluhan.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11
Lampiran	12
A. Berita Acara.....	12



**Fakultas Ilmu
Kesehatan**

BERITA ACARA

Nomor : 30 /BA/IL.3.AU/F/FIK/2025

PENGABDIAN KEPADA MASYARAHAKAT

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

Pada hari Rabu Tanggal 5 Bulan Februari Tahun 2025 Akademik 2024-2025 bertempat di SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Muhammadiyah (PPM) An-Nur Sangangewu, Penatarsewu, Kec. Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Telah dilaksanakan “**Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis**” dimulai pukul 09.00 WIB sampai selesai dan diikuti oleh Seluruh Dosen STR, Mahasiswa Teknologi Laboratorim Medis Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan Guru serta Siswa kelas 7 dan kelas 9 SMP Muhammadiyah 9 Sidoarjo

Demikian Berita Acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah
SMP Muhammadiyah 9 Sidoarjo,



Widiyanti, S.Pd., MM

Surabaya, 5 Februari 2025
Kaprod STR TLM,

Ellies Tunjung Samim, SST., M.Si

..... 12

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Kencing manis, yang juga dikenal sebagai Diabetes Mellitus (DM), adalah kondisi metabolik yang ditandai oleh meningkatnya kadar glukosa dalam darah yang melebihi tingkat normal (hiperglikemia). Glukosa yang berlebihan dalam tubuh akan dikeluarkan melalui urin, menjadikan air seni mengandung tingkat glukosa yang tinggi, sehingga seringkali disebut penyakit kencing manis. Pada akhirnya, penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi, baik yang bersifat akut maupun kronis. Di lingkungan pesantren, sebagai pusat pembinaan karakter dan keagamaan, nilai-nilai ini menjadi sangat relevan untuk ditanamkan dan dievaluasi secara berkelanjutan (Eltrikanawati *et.,al* 2023).

Perubahan gaya hidup modern yang kurang sehat menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degenerative, seperti Diabetes Melitus. Individu dengan pola makan yang harian dengan tinggi lemak, garam dan gula serta cenderung mengonsumsi makanan berlebih, disajikan dalam keadaan yang serba instan hal ini dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Pemahaman gaya hidup sehat harus selalu diinformasikan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup yang sehat, maka penting tenaga kesehatan memberikan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup, terapi obat serta penyuluhan penanganan komplikasi Diabetes Melitus selama dirawat di rumah sakit serta memberikan penyuluhan tentang program edukasi Diabetes Melitus (Maria, 2019).

Rumah Sakit Brawijaya Tk. III Surabaya, sebagai salah satu institusi pelayanan kesehatan sekunder (tipe C) di bawah naungan TNI Angkatan Darat, memegang peranan krusial dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi prajurit TNI, PNS, keluarga besar TNI, serta masyarakat umum di wilayah Surabaya dan sekitarnya. Sebagai pusat rujukan tingkat

pertama bagi fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) di jajarannya, RS Brawijaya Tk. III Surabaya kerap menerima pasien dengan komplikasi akibat ketidakstabilan kadar glukosa darah, baik berupa hipoglikemia maupun hiperglikemia ekstrem (seperti KAD atau HHS).

Fenomena yang sering ditemui di lapangan menunjukkan bahwa banyak pasien rawat jalan maupun pasca-rawat inap memiliki tingkat kepatuhan dan pengetahuan yang rendah mengenai manajemen glukosa mandiri. Banyak pasien belum memahami pentingnya pemantauan kadar gula darah secara berkala, pengaturan pola makan (diet DM), aktivitas fisik, hingga kepatuhan konsumsi obat antidiabetes. Keterbatasan informasi ini sering kali memicu terjadinya rawat inap berulang (re-hospitalization), yang tidak hanya menurunkan kualitas hidup pasien tetapi juga meningkatkan beban biaya perawatan kesehatan.

Oleh karena itu, program edukasi glukosa terstruktur di lingkungan rumah sakit menjadi instrumen yang sangat vital. Edukasi yang tepat sasaran diharapkan mampu mengubah perilaku pasien dan keluarganya agar lebih mandiri dalam mengontrol kadar gula darah setelah kembali ke rumah.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya yaitu:

1. Apa yang dimaksud dengan glukosa?
2. Bagaimana nilai normal kadar glukosa darah?
3. Apa saja gejala hiperglikemia dan hipoglikemia?
4. Apa faktor risiko terjadinya peningkatan kadar glukosa darah?
5. Bagaimana cara menjaga kadar glukosa darah tetap normal?

1.3 TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan ini yaitu;

1. Memberikan pemahaman mengenai pengertian glukosa.

2. Meningkatkan pengetahuan mengenai nilai normal kadar gula darah.
3. Mengenalkan tanda dan gejala hiperglikemia maupun hipoglikemia.
4. Memberikan informasi mengenai faktor risiko diabetes melitus.
5. Mengedukasi masyarakat mengenai cara menjaga kadar glukosa darah tetap normal melalui pola hidup sehat..

1.4 SASARAN KEGIATAN

1. Pasien rawat jalan Rumah Sakit Brawijaya.
2. Keluarga pasien.
3. Pengunjung Rumah Sakit Brawijaya.
4. Tenaga kesehatan sebagai pendukung kegiatan promosi kesehatan.

1.5 MANFAAT

Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Pasien:
 - a. Menambahkan pengetahuan mengenai glukosa darah.
 - b. Meningkatkan kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat.
 - c. Mendorong pemeriksaan gula darah secara rutin.
2. Manfaat bagi Rumah Sakit:
 - a. Mendukung program promosi Kesehatan.
 - b. Meningkatkan pelayanan promotive dan preventif.
 - c. Membantu menurunkan risiko komplikasi penyakit diabetes melalui edukasi.
3. Manfaat bagi Mahasiswa dan Institusi Pendidikan:
 - a. Menjadi sarana penerapan ilmu di bidang Teknologi Laboratorium Medik secara langsung di masyarakat.
 - b. Memberikan pengalaman nyata dalam kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan berbasis nilai keislaman.

- c. Melatih kemampuan komunikasi dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

Publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian nasional ber-ISSN dan ESSN

Meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pentingnya menjaga glukosa darah melalui pamflet dan poster edukasi.

2.2 Luaran

Publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian nasional ber-ISSN dan ESSN

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksaan Yang Telah Dilakukan

Tahap Persiapan

- Menyusun materi edukasi.
- Menyiapkan poster edukasi.
- Berkoordinasi dengan pihak laboratorium Rumah Sakit Brawijaya.

Tahap Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan : 10 Februari 2026

Kegiatan dilakukan di ruang tunggu pelayanan Rumah Sakit Brawijaya dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pembukaan kegiatan.
2. Penyampaian materi menggunakan poster dan pamflet.
3. Penjelasan mengenai:
 - Pengertian glukosa.
 - Nilai normal gula darah.
 - Gejala hiperglikemia.
 - Gejala hipoglikemia.
 - Faktor risiko diabetes.
 - Cara menjaga kadar glukosa tetap normal.
4. Sesi tanya jawab.
5. Penutupan.

Media yang digunakan:

- Poster edukasi "Kenali Glukosa"

Metode penyampaian:

- Edukasi kesehatan menggunakan media poster
- Diskusi
- Tanya jawab

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai glukosa darah telah dilaksanakan di Rumah Sakit Brawijaya dengan menggunakan media poster "Kenali Glukosa". Peserta kegiatan terdiri atas pasien dan keluarga pasien yang sedang menunggu pelayanan kesehatan.

Materi yang diberikan meliputi pengertian glukosa sebagai sumber energi tubuh, nilai normal kadar gula darah pada kondisi puasa (70–120 mg/dL) dan tidak puasa (80–180 mg/dL), gejala hiperglikemia dan hipoglikemia, faktor risiko diabetes melitus, serta langkah-langkah menjaga kadar glukosa tetap normal.

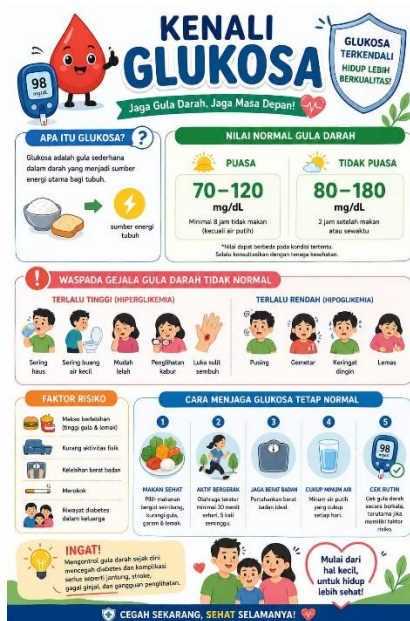
Peserta terlihat antusias selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai penyebab diabetes, makanan yang harus dibatasi, frekuensi pemeriksaan gula darah, serta cara mencegah komplikasi diabetes.

Media poster merupakan salah satu media promosi kesehatan yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual sehingga lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Materi edukasi menekankan bahwa kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Oleh karena itu, masyarakat dianjurkan menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, mempertahankan berat badan ideal, mencukupi kebutuhan cairan, serta melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala. Selain meningkatkan pengetahuan masyarakat, kegiatan edukasi ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus.

BAB 5

Dokumentasi Kegiatan

Poster edukasi "Kenali Glukosa "



Presentasi pemaparan edukasi "Kenali Glukosa"



BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai glukosa darah di Rumah Sakit Brawijaya berjalan dengan baik. Penggunaan media poster "Kenali Glukosa" membantu peserta memahami pentingnya menjaga kadar gula darah dalam batas normal. Materi yang disampaikan meliputi pengertian glukosa, nilai normal gula darah, gejala hiperglikemia dan hipoglikemia, faktor risiko, serta langkah-langkah menjaga kadar glukosa tetap normal.

Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan gula darah secara rutin sebagai upaya pencegahan diabetes melitus dan komplikasinya.

6.2 Saran

1. Edukasi mengenai glukosa darah sebaiknya dilakukan secara rutin di ruang tunggu Rumah Sakit Brawijaya.
2. Media edukasi seperti poster, leaflet, dan video dapat digunakan secara bersamaan agar informasi lebih mudah dipahami.
3. Pasien yang memiliki faktor risiko diabetes dianjurkan melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala.
4. Tenaga kesehatan diharapkan terus memberikan edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan bagi pasien diabetes.
5. Kegiatan edukasi dapat dikembangkan dengan melakukan evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Eltrikanawati, T., & Fedillah Nurhafifah, B. (2023). *EDUKASI DIABETES MELLITUS DAN PEMERIKSAAN KADAR GLUKOSA DARAH DIABETES MELLITUS EDUCATION AND BLOOD GLUCOSE EXAMINATION*.
- Maria, I. (2019). *Diabetes Self Management Education*.

Lampiran

A. Berita Acara



Fakultas Ilmu
Kesehatan

BERITA ACARA

Nomor : 30 /BA/IL.3.AU/F/FIK/2025

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAHAKAT
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

Pada hari Rabu Tanggal 5 Bulan Februari Tahun 2025 Akademik 2024-2025 bertempat di SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Muhammadiyah (PPM) An-Nur Sangangewu, Penatarsewu, Kec. Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Telah dilangsungkan “**Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis**” dimulai pukul 09.00 WIB sampai selesai dan diikuti oleh Seluruh Dosen STR, Mahasiswa Teknologi Laboratorim Medis Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan Guru serta Siswa kelas 7 dan kelas 9 SMP Muhammadiyah 9 Sidoarjo

Demikian Berita Acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah
SMP Muhammadiyah 9 Sidoarjo,



Widiyanti, S.Pd., MM

Surabaya, 5 Februari 2025
Kaprod STR TLM,

Ellies Tunjung San M, SST., M.Si

B. Flyer



KENALI GLUKOSA

Jaga Gula Darah. Jaga Masa Depan!

GLUKOSA TERKENDALI HIDUP LEBIH BERKUALITAS!

APA ITU GLUKOSA?

Glukosa adalah gula sederhana dalam darah yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh.




sumber energi tubuh

NILAI NORMAL GULA DARAH

PUASA	TIDAK PUASA
70-120 mg/dL	80-180 mg/dL
Minimal 8 jam tidak makan (kecuali air putih)	2 jam setelah makan atau sewaktu

*Nilai dapat berbeda pada kondisi tertentu. Selalu konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

! WASPADA GEJALA GULA DARAH TIDAK NORMAL

TERLALU TINGGI (HIPERGLIKEMIA)



Sering haus



Sering buang air kecil



Mudah lelah



Penglihatan kabur



Luka sulit sembuh

TERLALU RENDAH (HIPOGLIKEMIA)



Pusing



Gemetar



Keringat dingin



Lemas

FAKTOR RISIKO

- Makan berlebihan (tinggi gula & lemak)
- Kurang aktivitas fisik
- Kelebihan berat badan
- Merokok
- Riwayat diabetes dalam keluarga

CARA MENJAGA GLUKOSA TETAP NORMAL

- MAKAN SEHAT**
Pilih makanan bergizi seimbang, kurangi gula, garam & lemak.
- AKTIF BERGERAK**
Olahraga teratur minimal 30 menit sehari, 5 kali seminggu.
- JAGA BERAT BADAN**
Pertahankan berat badan ideal.
- CUKUP MINUM AIR**
Minum air putih yang cukup setiap hari.
- CEK RUTIN**
Cek gula darah secara berkala, terutama jika memiliki faktor risiko.

INGAT!

Menontrol gula darah sejak dini mencegah diabetes dan komplikasi serius seperti jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan.

Mulai dari hal kecil, untuk hidup lebih sehat!

CEGAH SEKARANG, SEHAT SELAMANYA!

C. Foto Kegiatan Pengabdian

