

## **LAPORAN KEGIATAN**

**PENYULUHAN KESEHATAN LANSIA DAN PEMERIKSAAN TENSI,  
GULA DARAH, ASAM URAT, CHOLESTEROL SERTA  
KEGIATAN MEMBUAT KREATIVITAS MENU PENDERITA  
DIABETES MELLITUS.  
DI DESA NGENEP KECAMATAN KARANGPLOSO  
KABUPATEN MALANG**



### **Pelaksana Kegiatan**

Baterun Kunsah, ST, M.Si  
Rahma Widyastuti, SSi, MKes  
Rinza Rahmawati S., S.Pd., M.Si.

**PRODI D3 ANALIS KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2018**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul kegiatan : "Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia meliputi Gula Darah, Kolesterol, dan Asam Urat di Wilayah Dusun Boro Desa Ngenep Kec. Karangploso"

Nama Ketua : Baterun Kunsah, S.T., M.Si.

Nama Anggota : 1. Rahma Widyastuti, S.Si., M.Kes.  
2. Rinza Rahmawati S, S.Pd., M.Si.

Jumlah Dana (Rp) : 5.000.000

Sumber Pendanaan : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Jumlah Mahasiswa terlibat : 3

Jumlah Alumni terlibat : 1

Jumlah Staf terlibat : 1

Nama Mitra : Dusun Boro Desa Ngenep Kec.Karangploso

Nama Fasilitas Penunjang : Dusun Boro Desa Ngenep Kec.Karangploso

Surabaya, 19 April 2019

Mengetahui,

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep. Ns. M.Kep

NIP. 1975.0323.2005.01.1.002

Ketua Pelaksana



Baterun Kunsah, S.T, M.Si.

NIP. 012.05.1.1980.11.065

Menyetujui



Kepala LPPM UMSurabaya

Dr. Sujinah M.Pd

NIP. 012.02.1.1965.90.004

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Permasalahan

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif yang saat ini makin bertambah jumlahnya di dunia. Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah penderita DM di dunia akan mencapai 382 juta jiwa (Salman, 2013).

Secara global, prevalensi diabetes mellitus selalu meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2003, Organisasi Dunia (WHO) memperkirakan 194 juta jiwa atau 5,1 % dari 3,8 milyar penduduk dunia usia 20-79 tahun menderita diabetes mellitus dan pada tahun 2025 diperkirakan meningkat menjadi 333 juta jiwa. Pada tahun yang sama, International Diabetes Foundation (IDF) memperkirakan prevalensi diabetes mellitus dunia adalah 1,9% dan menjadikan DM sebagai penyebab kematian urutan ke-7 Dunia (Yusharmen, 2008)

Menurut WHO, Indonesia menempati urutan yang ke-4 tertinggi di dunia yaitu 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. *Internasional Diabetes Federation* (IDF) juga memprediksi pada tahun 2009 akan ada kenaikan jumlahnya penyandang DM dari 7,0 juta pada tahun 2009 menjadi 12,0 juta pada tahun 2030. Peningkatan jumlah penyandang DM sebanyak 2-3 kali lipat pada tahun 2030. (Ernawati,2013).

Menurut Suyono (2004) pola makan baik di kota-kota bahkan sampai di desa-desa telah bergeser dari pola makan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat dan serat dari sayuran, ke pola makan ke barat-baratan, dengan komposisi makanan yang terlalu banyak mengandung protein, lemak gula, garam dan mengandung sedikit serat.

Diabetes merupakan penyakit yang ditandai dengan hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah) dalam tubuh yang terjadi secara terus menerus dan bervariasi terutama pada pasien yang tidak terpantau pola makan dan aktivitasnya (Depkes, 2008).

Seiring dengan bertambahnya sosial ekonomi masyarakat, perubahan gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik, serta kegemukan, menyebabkan ledakan jumlah pasien Diabetes Mellitus tersebut semakin meningkat (Ranakusuma 2004).

Faktor yang sangat berperan dalam peningkatan penderita diabetes adalah gaya hidup masyarakat termasuk diantaranya adalah perubahan pola makan yang kurang sehat dan

kurangnya melakukan aktivitas fisik, angka tersebut akan terus bertambah jika informasi yang didapat kurang memadai.(Anonim,2002)

Pesatnya peningkatan prevalensi DM di seluruh dunia saat ini menunjukkan pentingnya usaha pencegahan. Timbulnya DM dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup. Faktor genetik merupakan faktor yang tidak dapat diubah, tetapi faktor gaya hidup, kurang aktivitas, asupan yang berlebihan, serta kegemukan merupakan faktor yang dapat diubah. Beberapa faktor – faktor yang berhubungan dengan diabetes militus (gula darah) adalah kelainan gen (keturunan), pola makan yang salah (tingkat konsumsi dan diet), kegemukan (satus gizi). Selain itu faktor lain yang berhubungan dengan gula darah adalah kontrol gula darah dan kurangnya aktifitas fisik (olahraga) serta obat yang dianjurkan oleh dokter (Yunia,2007).

Berdasarkan wawancara dengan penduduk setempat, didesa Ngenep kecamatan karangploso kabupaten Malang, belum pernah mendapatkan penyuluhan maupun pemeriksaan kesehatan lansia dari kegiatan bakti sosial darimanapun. Sehingga desa ini merupakan wilayah yang tepat sebagai sasaran program pengabdian masyarakat. Desa Ngenep merupakan desa dengan luas wilayah terbesar di kecamatan karangploso, dengan jumlah KK sebanyak 2.000 KK. Dengan jumlah lansia berkisar 350 jiwa ( 46 ke atas), sehingga diperlukan adanya pemeriksaan yang dilakukan secara rutin supaya kualitas kesehatannya terjaga dengan baik, dengan adanya indikasi dini maka perawatan yang tepat bisa dilakukan sehingga penyakit tidak terlanjur menjadi parah.

## **1.2 Nama Kegiatan**

“ Penyuluhan Kesehatan Lansia Dan Pemeriksaan Tensi, Gula Darah, asam Urat, Cholesterol Serta Kegiatan Membuat Kreativitas Menu Penderita Diabetes Mellitus. Didesa Ngenep Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang”

## **1.3 Tujuan Kegiatan**

- 1 untuk ikut serta meningkatkan kesehatan lansia didesa Ngenep Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang
2. untuk memberikan pengetahuan dini dalam menjaga pola hidup dan pola makan bagi lansia khususnya penderita diabetes mellitus
3. untuk memberikan pengetahuan kreativitas menu makanan bagi penderita diabetes mellitus

#### **1.4 Manfaat Kegiatan**

- 1 Mengetahui derajat kesehatan lansia
2. Meningkatkan derajat kesehatan lansia
3. Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola hidup dan pola makan yang sehat
4. Meningkatkan kreativitas membuat menu makanan bagi penderita diabetes melitus

#### **1.5 Deskripsi Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada Tanggal 01 – 03 Januari 2016, yang bertempat di RT 1 dan RT 2 di Desa Ngenep Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang, dengan sasaran lansia dan ibu-ibu PKK di di RT 1 dan RT 2 di Desa Ngenep Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang.

## **BAB 2**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **2.1 Laporan Kegiatan.**

Kegiatan dilakukan pada tanggal 01 s/d 02 Januari 2016 bertempat di RT 1 dan 2 desa Ngenep Malang dengan peserta usia berkisar 35-75 tahun. Hasil pemeriksaan dan penyuluhan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat terutama dibidang kesehatan untuk penderita diabetes mellitus.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan meliputi :

##### **I. Perijinan**

1. Koordinasi dengan bidan didesa ngenep kecamatan karangploso kabupaten malang  
Koordinasi dilakukan pada awal hari, untuk meminta izin jika desa Ngenep dapat dijadikan tempat untuk pengabdian masyarakat.

2. Koordinaasi dengan perangkat desa

Koordinasi dilakukan pada pamong desa untuk menanyakan apakah desa Ngenep pernah dijadikan tempat pengabdian masyarakat oleh instansi lain.

3. Koordinasi dengan RW dan RT.

Koordinasi dilakukan pada Bapak RW dan Bapak RT desa Ngenep untuk meminta izin diselenggarakannya pemeriksaan gratis oleh Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

##### **II. Penyebaran undangan**

Penyebaran undangan dilakukan 1 minggu sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat.

##### **III. Peminjaman kursi, meja dan sound**

Ijin peminjaman alat ntuk pendukung pengabdian masyarakat di desa Ngenep dilakukan 1 hari sebelumnya di RW desa Ngenep Malang.

##### **IV. Kegiatan**

1. Pemeriksaan Lansia (tensi, kolesterol, asam urat, glukosa)
2. Membuat Kreasi menu sehat untuk penderita diabetes mellitus

## **2.2 Hambatan**

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat di desa Ngenep terdapat hambatan yaitu terkendala cuaca hujan, sehingga waktu acara pelaksanaannya mundur padahal antusias dari masyarakatnya masih tinggi, maka pemeriksaan dilakukan sampai malam hari, dikarenakan peserta nya masih berdatangan untuk mendaftar pemeriksaan.

Sedangkan pada pengabdian masyarakat untuk kreativitas membuat menu penderita diabetes, karena banyaknya yang datang maka brosur contoh pembuatan menu penderita diabetes kehabisan dan makanannya juga kurang.

### **BAB 3**

#### **HASIL YANG DICAPAI**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di desa Ngenep Kecamatan Karangploso Malang, pesertanya mencapai 75 orang, jika cuaca cerah, pengabdian masih bisa diteruskan karena masih ada masyarakat yang datang. Masyarakat bercerita jika senang telah di datangi pemeriksaan seperti ini karena mendapat pengetahuan tentang pencegahan terhadap penyakit diabetes mellitus dan juga antusias bertanya jika pemeriksaannya nilainya tidak normal, apa yang harus dilakukan supaya tidak bertambah naik dan bisa turun.

Masyarakat dapat mengetahui makanan apa saja sebagai pengganti nasi untuk mengurangi kadar glukosa dalam darah. Masyarakat dapat menyebutkan makanan pengganti sebagai penghasil energi dan dapat mengolahnya sendiri sehingga masyarakat lebih bisa berkreasi supaya tidak bosan terhadap menu diabetes mellitus.

## **BAB 4**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa antusias dari masyarakat sangat tinggi yang ditunjukkan dengan banyaknya warga yang datang, sekaligus didapatkan masukan dari masyarakat yang menginginkan adanya program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan di desa Ngenep, berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan yang bertema kesehatan supaya bisa menambah pengetahuan sekaligus mengetahui perkembangan derajat kesehatan masyarakat sehingga bisa melakukan tindakan preventif.

## Lampiran Dokumentasi Kegiatan









## LAPORAN KEUANGAN PENGABDIAN MASYARAKAT

| <b>Bahan Habis Pakai</b>          |                         |        |            |                     |
|-----------------------------------|-------------------------|--------|------------|---------------------|
| No                                | Bahan Habis Pakai       | Jumlah | Harga      | Total               |
| 1                                 | Alat GCU                | 3      | Rp 430.000 | Rp 1.290.000        |
| 2                                 | Stick Kolesterol        | 3      | Rp 150.000 | Rp 450.000          |
| 3                                 | Stick Asam Urat         | 3      | Rp 100.000 | Rp 300.000          |
| 4                                 | Stick Gula darah        | 3      | Rp 100.000 | Rp 300.000          |
| 5                                 | Standing Banner         | 1      | Rp 200.000 | Rp 200.000          |
| 6                                 | Sovenir                 | 4      | Rp 250.000 | Rp 1.000.000        |
| 7                                 | Print +<br>Fotocopy+ATK | 1      | Rp 120.000 | Rp 120.000          |
| <b>TOTAL</b>                      |                         |        |            | <b>Rp 3.660.000</b> |
| <b>Honorarium</b>                 |                         |        |            |                     |
| No                                | Honorarium              | Jumlah | Harga      | Total               |
| 1                                 | Staff                   | 1      | Rp 150.000 | Rp 150.000          |
| <b>Konsumsi &amp; Tranportasi</b> |                         |        |            |                     |
| No                                | Keterangan              | Jumlah | Harga      | Total               |
| 1                                 | Konsumsi                | 1      | Rp 890.000 | Rp 890.000          |
| 2                                 | Tranportasi             | 1      | Rp 300.000 | Rp 300.000          |
| <b>TOTAL</b>                      |                         |        |            | <b>Rp 1.190.000</b> |
| <b>Total PENGELUARAN</b>          |                         |        |            | <b>Rp 5.000.000</b> |