

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
INTERNASIONAL**



**PELATIHAN DAN EDUKASI PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH PEKERJA DAN
MASYARAKAT INDONESIA JAMAAH MASJID WESTALL, CLAYTON, AUSTRALIA**

**Oleh :
Irena Ujianti
Wawang S Sukarya
Bety Semara Lakshmi**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul	Pelatihan Dan Edukasi Pemeriksaan Kadar Gula Darah Pekerja Dan Masyarakat Indonesia Jamaah Masjid Westall, Clayton, Australia
Informasi Ketua Tim	
Nama Pengusul	Irena Ujianti
NIDN	0310108104
Bidang Ilmu	Kedokteran Dasar/Biomedis
Program Studi/Fakultas	Pendidikan Dokter/Fakultas Kedokteran
Telepon genggam (<i>WhatsApp</i>)	081290749109
Surel	irenaujianti@uhamka.ac.id
Informasi Mitra	
Nama Mitra	Dewan Pengurus Masjid Westall, Australia
Alamat Mitra	130 Rosebank Ave, Clayton South VIC 3169, Australia
Jarak PT dengan Mitra (km)	5.241 Km
Dana LPPM	0
Dana Mitra (Cash/ <i>Inkind</i>)	Rp. 5.000.000
Informasi Luaran	
Publikasi Media Massa (<i>link</i>)	https://suaramuhammadiyah.id/read/dosen-uhamka-berikan-pelatihan-dan-edukasi-kesehatan-di-masjid-westall-australia
Publikasi Video Kegiatan (<i>link</i>)	https://www.youtube.com/watch?v=bGoeH7ARxGI

Mengetahui,
Ketua Program Studi



dr. Zahra Nurushoffa, Sp.PA
NIDN. 0307028704

Dekan/Direktur



Dr. dr. Wawang S Sukarya, SpOG (K) MARS, MHKes
NIDN. 0130064701

Jakarta, 15 Juni 2025
Ketua Tim Pengusul



Dr. dr. Irena Ujianti, MBiomed
NIDN. 0310108104

Ketua LPPM UHAMKA

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402



130 Rosebank Avenue, Clayton South, VIC 3169

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA

Surat Nomor: 005/SPn/IMCVWestall/VI/25

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Choiru Za'in PhD
Nama Mitra/Instansi : Dewan Pengurus Masjid Westall, Clayton, Australia
Jabatan : Chair of Westall Mosque
Bidang Usaha : Mitra Non Produktif
Alamat : 130 Rosebank Ave, Clayton South VIC 3169, Australia
Nomor HP : +61414314949

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PkM yang berjudul *Mengenal serta Menghindari Komplikasi Diabetes dan Pelatihan Pemeriksaan Gula Darah Mandiri*, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua TIM Pengusul : Dr. dr. Irena Ujianti, MBIomed
NIDN : 0310108104
Program Studi/Fakultas : Pendidikan Dokter/ Fakultas Kedokteran
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Nomor HP : +62 81290749109

Bersama ini, kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga. Kolaborasi pembiayaan kegiatan ini sebesar Rp. 0,- (terbilang 0).

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Clayton,
Yang membuat pernyataan,



Choiru Za'in, P.hD



FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI DOKTER
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Jl. Raya Raden Patah, Panung Serab, Kota Tangerang, Banten 15153. Telp. 021-4161 4011 / 0878 0005 0052
Website : fk.uhamka.ac.id, Email : kedokteran@uhamka.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 549/F.03.08/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberikan tugas kepada :

Nama : Dr. dr. Irena Ujianti, M.Biomed
Tugas : Melakukan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Internasional Pada Pelatihan dan Edukasi Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Pekerja dan Masyarakat Indonesia di Clayton, Australia
Hari/Tanggal : Minggu, 1 Juni 2025
Tempat : Clayton, Australia

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 30 Mei 2025

Dekan,



Dr. dr. Wawang S Sukarya, Sp. OG(K), MARS, MH.Kes

Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan I, II, IV FK
2. KTU FK
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

ABSTRAK

Hiperglikemia adalah peningkatan kadar gula darah. Merupakan faktor resiko terjadinya kondisi diabetes mellitus, penyakit jantung koroner atau nefropati. Faktor resiko tertinggi untuk terjadinya Hiperkolesterolemia adalah para geriatric/manula yang merupakan kelompok rentan terjadinya kondisi dislipidemia. Mitra kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah Dewan pengurus masjid Westall, Clayton, Australia. Ada beberapa masalah yang dihadapi kelompok geriatric yang diantara lain kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kadar gula darah dan tidak mengetahui kondisi berapa kadar gula darah. Oleh karena itu, diperlukan suatu pengabdian masyarakat mengenai pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tanda vital dan kadar gula darah, untuk selanjutnya akan diberikan terapi dan suplementasi sesuai hasil pemeriksaan. Target luaran yang akan dihasilkan dari program ini adalah artikel untuk jurnal Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat (JPPM), media cetak online, dan laporan pengabdian masyarakat.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, geriatric, hiperglikemia

PRAKATA

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada kami Tim PPM Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Prof.Dr.Hamka untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PPM) sebagai salah satu pengejawantahan dari Caturdarma Perguruan Tinggi. PPM yang dilaksanakan berjudul Pelatihan dan Pendampingan Pengukuran Kadar Gula Darah Sebagai Usaha Deteksi Dini Diabetes Mellitus Kelompok Pekerja dan Masyarakat Indonesia di westall, Australia. Kegiatan PPM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhamadiyah Prof.Dr.Hamka
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Prof.Dr.Hamka
3. Pimpinan Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhamadiyah Prof.Dr.Hamka
4. Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhamadiyah Prof.Dr.Hamka
5. Dewan Pengurus Masjid Westall, Clayton Australia
6. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan PPM ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini masih belum mencapai target ideal karena keterbatasan waktu dan situasi pandemi. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, menurut kami perlu kiranya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lain waktu sebagai kelanjutan kegiatan tersebut. Namun demikian, besar harapan kami semoga PPM ini dapat memberikan manfaat. Amien.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT	2
SURAT PERINTAH KERJA (SPK)	3
ABSTRAK.....	4
PRAKATA	5
DAFTAR TABEL	7
DAFTAR LAMPIRAN.....	8
BAB 1 PENDAHULUAN	9
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN	11
BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN	12
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT).....	13
BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT	14
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	15
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN.....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Aspek Premasalahan dan Pendekatan Solusi

Tabel 4.1 Perencanaan Luaran

DAFTAR LAMPIRAN

1. Realisasi Anggaran
2. Draft Materi
3. Drfat artikel Publikasi
4. Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya
5. Draft publikasi di media cetak/daring
6. HKI, publikasi, *leaflet*, dan produk lainnya.
7. Foto Dokumentasi kegiatan
8. Surat Mitra

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pembangunan kesehatan di Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan sebagaimana dimaksud dalam pembukaan undang-undang dasar (Darmawa, Izzati Muhimmah, 2017). Pembangunan kesehatan meliputi banyak aspek dan keberhasilannya tidak terlepas dari peran aktif semua masyarakat. Dalam bidang pengabdian masyarakat, partisipasi aktif dosen dapat dilaksanakan dalam berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat adalah untuk pemeriksaan kesehatan dan pengobatan pada masyarakat (LPPM, 2012). Pemeriksaan kesehatan merupakan suatu hal dan tindakan yang dilakukan untuk mengetahui status kesehatan seseorang guna menegakkan suatu diagnostik. Pemeriksaan kesehatan ini juga bersifat orientatif. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan juga tidak lepas dengan pengobatan terhadap individu. Pemeriksaan kesehatan penting dilakukan guna menjadikan pengobatan semakin efektif.

Diabetes Mellitus (DM) pada lansia terjadi karena timbulnya resistensi insulin pada usia lanjut yang disebabkan oleh 4 faktor : pertama adanya perubahan komposisi tubuh, faktor yang kedua adalah turunnya aktivitas fisik, faktor ketiga adalah perubahan pola makan pada usia lanjut faktor keempat adalah perubahan neurohormonal, khususnya Insulin Like Growth Factor-1 (IGF-1) dan dehydroepiandrosteron (DHEA). (Saha et al. 2019) DM pada lansia umumnya bersifat asimtomatik, walaupun ada gejala, seringkali berupa gejala tidak khas seperti kelemahan, letargi, perubahan tingkah laku, menurunnya status kognitif atau kemampuan fungsional (antara lain delirium, demensia, depresi, agitasi, mudah jatuh, dan inkontinensia urin) ((Mordarska and Godziejewska-Zawada 2017). Inilah yang menyebabkan diagnosis DM pada lansia seringkali agak terlambat (Reddy 2020; Selma-Royo et al. 2020).

Karena itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus kepada masyarakat umumnya dan khususnya kepada lansia untuk memberikan pengetahuan tentang diabetes mellitus (Sesti et al. 2018). Sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia serta mencegah atau bahkan dapat mengurangi angka kejadian diabetes mellitus pada lansia. Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya pencegahan diabetes mellitus serta meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia, meningkatkan status kesehatan pada lansia serta lansia mampu mengetahui pentingnya memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia mengenai penyakit diabetes mellitus.

1.2 Permasalahan Mitra

Dari data riskesdas, didapatkan pada klasifikasi penyakit endokrin dan nutrisi penyakit yang paling sering dialami dan memiliki angka tertinggi yaitu Diabetes Mellitus

Tidak Tergantung Insulin (NIDDM) dan paling banyak dialami pada usia lansia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI 2013). Oleh karena itu diabetes mellitus dipilih sebagai highlight pada pengabdian masyarakat ini, melihat angka kejadian penyakit yang cukup tinggi pada komunitas.

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat kali ini kelompok geriatric di wilayah Pimpinan Cabang Muhammadiyah Pondok aren. Dalam hal ini ada beberapa masalah yang dihadapi kelompok geriatric, dapat disimpulkan pada beberapa point berikut: 1) kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya bagaimana menjaga kadar gula darah 2) kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang akibat terjadinya peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) 3) Tidak mengetahui kondisi kadar gula darah

BAB 2.

TUJUAN DAN SASARAN

2.1 Solusi

Analisis aspek permasalahan program peningkatan wawasan pentingnya menjaga kondisi profil kadar gula darah tetap normal, didasari pola gaya hidup dan pola makan yang berbeda dan cenderung dengan makanan yang kaya akan karbohidrat dan lemak. Dan selain itu rencana kegiatan yang merupakan pendekatan solusi atas permasalahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.1 Aspek Premasalahan dan Pendekatan Solusi

Aspek Permasalahan	Pendekatan Solusi
kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kadar gula darah	• Pemberian Pelatihan Tentang Cara Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu • Pemberian edukasi tentang pentingnya menjaga kadar gula darah • pemberian edukasi tentang akibat yang terjadi jika terjadi kondisi peningkatan kadar gula darah • Pemberian edukasi tentang hubungan antara kondisi hiperglikemia dan gaya hidup

2.2. Target Luaran

Target luaran yang akan dihasilkan dari program kemitraan masyarakat bersama Jamaah masjid westall adalah terbitnya jurnal pengabdian masyarakat, di uploadnya kegiatan pada link youtube dan media massa

BAB 3.

METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

1. Jam pertama, webinar pelatihan dan edukasi terkait kolesterol menggunakan platform zoom. pelatihan akan diselenggarakan secara *online*. Sebelum dan sesudah webinar akan diadakan *pretest* dan *posttest* untuk menilai pemahaman peserta.
2. Jam kedua, deteksi dini kadar kolesterol peserta serta pelatihan penggunaan alat *Point of care testing* (POCT), untuk mengukur kadar gula darah secara mandiri. Kegiatan ini akan diselenggarakan *offline*, dalam kegiatan ini peserta akan dibagikan pamflet edukasi terkait kolesterol. Peserta juga akan melakukan *Hands-on* penggunaan alat POCT untuk dinilai dari hasil pengamatan *trainer* hingga mahir melakukan pemeriksaan mandiri.

BAB 4.

LUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

Hasil yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah: peserta mengetahui kondisi kadar glukosa, peserta memahami pentingnya melakukan deteksi dini kadar glukosa, peserta mengetahui cara menjaga kadar glukosa normal, peserta mengetahui bahaya dari kadar kolesterol yang tidak normal.

Untuk mendapatkan hasil output, maka dilakukan acara pemberian materi terkait peningkatan edukasi. Sebagai wujud pengabdian ke masyarakat, Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka atau Uhamka berikan edukasi kesehatan untuk masyarakat secara gratis melalui webinar yang dilaksanakan oleh dosen-dosen yang ahli dibidang kedokteran dan hal ini terselenggara hasil dari kerjasama LPPM Uhamka. Masyarakat umum yang mengikuti kegiatan ini sebagai peserta turut serius mendengarkan paparan kesehatan serta aktif bertanya akan keluhan-keluhan yang dirasakan dalam permasalahan anemia, dislipidemia, dan hyperuricemia. Dengan demikian, webinar ini terasa sangat bermanfaat bagi masyarakat dan berharap dari masyarakat kegiatan ini terus terlaksana sebagai sarana edukasi tentang penyakit sehari-hari bagi kelompok manula serta menanggulangi dari penyakit tersebut. Kegiatan ini mengusung tema kesehatan umum yang biasa menjadi keluhan untuk para manula masyarakat yaitu tentang hiperglikemia

Khusus untuk pemberian pelatihan dan edukasi serta pemeriksaan gratis untuk jamaah masjid westall,. Kegiatan kali ini diawali oleh kegiatan Pendampingan dan pelatihan pemeriksaan Pemeriksaan Tinggi Badan, Berta Badan, Tekanan darah, gula darah, diberikan kepada para jamaah.



Gambar1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Saat Skrining Gula darah

BAB 5.

FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

Dikarenakan tidak banyaknya masyarakat indonesia di daerah tersebut, maka jumlah peserta yang hadir tidak terlalu banyak.

Kendala lain adalah turunnya dana yang tidak mencukupi, ini merupakan tantangan yang harus kami terima. Sehingga kami harus menyesuaikan dan mengarur ulang rencana awal dengan kegiatan yang masih unguin diadakan dalam waktu dekat.

BAB 6.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penguatan pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan kadar gula darah dan menjaga kadar gula darah sangatlah mungkin dilakukan. Mengetahui kondisi berapa kadar gula darah dalam penting untuk dilakukan pada peserta manula. Namun demikian perencanaan yang lebih matang serta dukungan waktu yang cukup menjadi hal yang sangat kuat dalam mendukung keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*.
- Mordarska, Katarzyna, and Malgorzata Godziejewska-Zawada. 2017. "Diabetes in the Elderly." *Przegląd Menopauzalny* 16(2):38–43.
- Reddy, S. Sethu K. 2020. "Diagnosis of Diabetes Mellitus in Older Adults." *Clinics in Geriatric Medicine* 36(3):379–84.
- Saha, Mriganka. Mouli, Gouranga Sarkar, Mousumi Dutta, Sanjukta Mukherjee, Kaushik Biswas, and Tapas Das. 2019. "An Overview of Diabetes Mellitus in Elderly Population an Overview of Diabetes Mellitus in Elderly Population." (February).
- Selma-Royo, M., I. García-Mantrana, M. Calatayud, A. Parra-Llorca, C. Martínez-Costa, and M. C. Collado. 2020. "Maternal Diet during Pregnancy and Intestinal Markers Are Associated with Early Gut Microbiota." *European Journal of Nutrition*.
- Sesti, G., R. Antonelli Incalzi, E. Bonora, A. Consoli, A. Giaccari, S. Maggi, G. Paolisso, F. Purrello, G. Vendemiale, and N. Ferrara. 2018. "Management of Diabetes in Older Adults." *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 28(3):206–18.

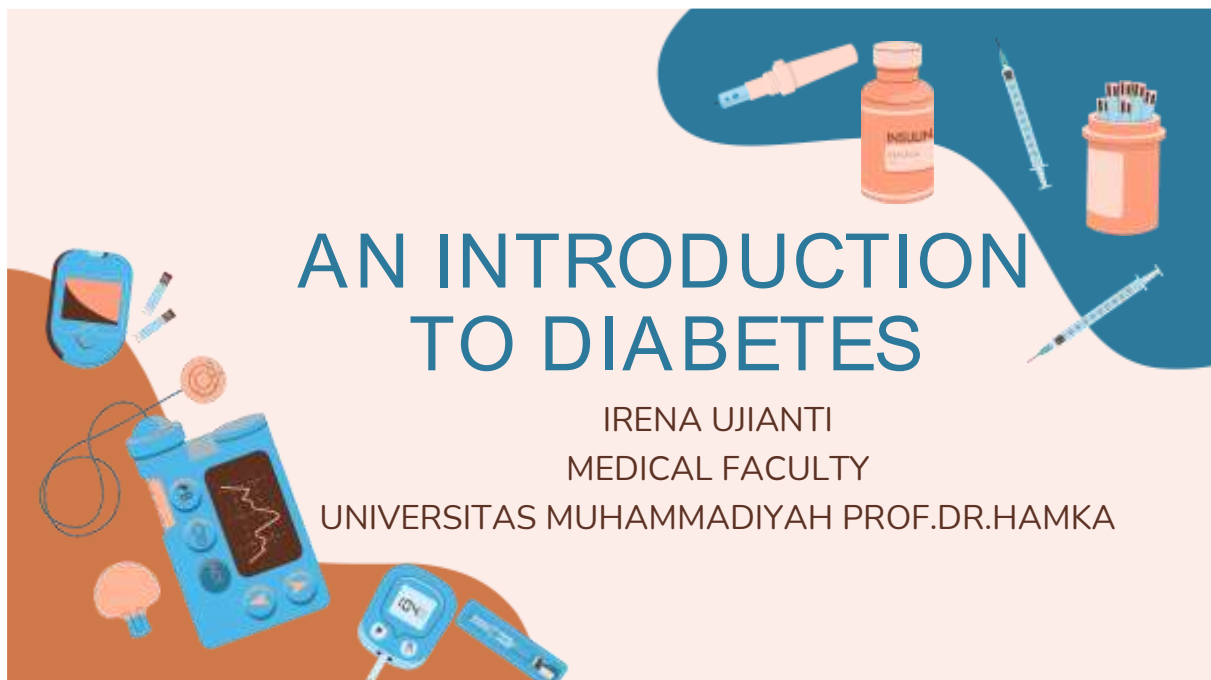
LAMPIRAN

1. Realisasi Anggaran

1. Honorarium				
Honor	volume	Satuan	Honor (Rp)	Total Honor
Pelaksana ketua	1	1	700.000	700.000
Pelaksana anggota (mahasiswa)	1	2	250.000	500.000
Pelaksana pembantu pelaksana	1	6	200.000	1.200.000
Subtotal (Rp)				2.400.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
APD gown	1	10pc	78.250	782.500
Masker 3M	1	10pc	27.500	275.000
Masker Medis	1	1 box	55.000	55.000
Face shield medis	1	10pc	30.000	30.000
Nurse cap	1	1 box	72.000	72.000
apron	1	1box	112.500	112.500
Alkohol spray	1	3pc	25.000	75.000
Alkohol swab	1	1box	35.000	35.000
Gloves	1	1box	165.000	165.000
Alat poct cek glukosa	1	1pc	250.000	250.000
Strip glukosa	1	4pc	162.000	648.000
ATK	1	1set	20.000	20.000

kertas	1	1pak	40.000	40.000
Pengadaan proposal dan laporan, jilid			120.000	120.000
Backdrop	2		75.000	150.000
Pembelian Bahan Makanan	1 Paket	15 paket	67.000	1.000.000
			Subtotal (Rp)	3.800.000
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan survey	2	1	100.000	200.000
Perjalanan mengurus izin	2	1	100.000	200.000
Perjalanan mengurus surat kerjasama mitra	2	1	100.000	200.000
Perjalanan kegiatan	1	3	200.000	600.000
			Subtotal (Rp)	1.200.000
4. Sewa				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa
Sewa sound system	1		150.000	150.000
Sewa hepa filter	2	2	112.500	450.000
Sewa <i>n</i>				
			Subtotal (Rp)	600.000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				8.000.000

2. Draft Materi



3. Leaflet

Diabetes (Kencing Manis)

Hiperglikemia adalah peningkatan kadar gula darah. Merupakan faktor resiko terjadinya kondisi diabetes mellitus

Keluhan yang perlu dicurigai mengarah ke DM

- Sering minum (polydipsia)
- Sering kencing (polyuria)
- Sering makan (polifagia)
- Berat badan Turun drastis
- Penglihatan kabur
- Mudah Lelah
- Luka yang sulit sembuh
- Kesemutan
- Infeksi genetalia
- Gangguan seksualitas

Bagaimana cara mencegahnya?

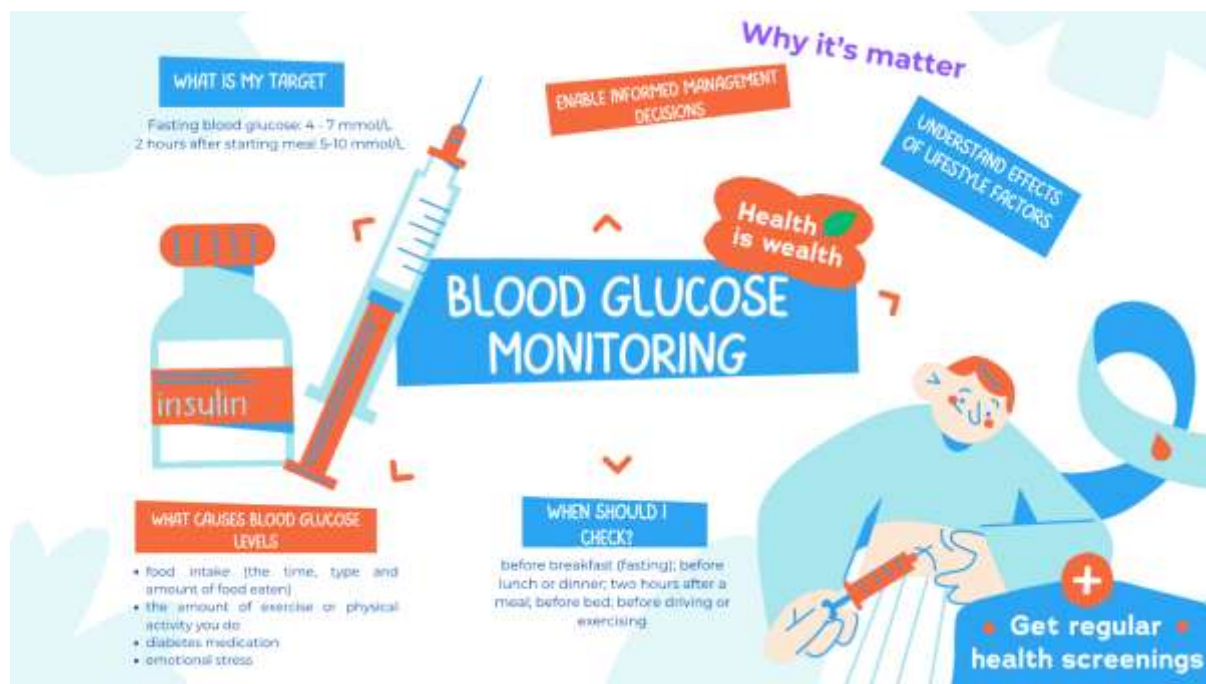
- Pengaturan pola makan sehat
- Kurangi asupan gula. Garam, lemak jenuh
- Olahraga teratur, rutin 30 menit setiap hari atau 3x/minggu
- Tes gula darah dan kadar HbA1c secara teratur
- Mempertahankan berat badan ideal
- Stop merokok

Faktor Risiko

- Keturunan
- Usia lebih dari 40 tahun
- Kegemukan
- Kurang beraktivitas
- Dislipidemia

Berapakah kadar gula normal?

Jenis Pemeriksaan	Kadar Normal
• Gula darah sewaktu (GDS)	< 200 mg/dL
• Gula darah puasa (GDP)	80 - 125 mg/dL
• Gula darah 2 jam (GDPP) setelah makan	110 - 180 mg/dL



4. Laporan publikasi media massa



Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kadar gula darah, sebuah pelatihan dan edukasi kesehatan telah dilaksanakan untuk para pekerja serta masyarakat Indonesia yang merupakan jamaah Masjid Westall, Clayton, Australia. Acara ini diinisiasi sebagai respons terhadap meningkatnya risiko penyakit diabetes di kalangan diaspora Indonesia yang kerap menghadapi tekanan dan perubahan gaya hidup di luar negeri .

Kegiatan pelatihan dan edukasi kesehatan bagi para pekerja serta masyarakat Indonesia di Masjid Westall, Clayton, Australia ini merupakan upaya kolaborasi yang melibatkan dosen dari beberapa institusi. Dari FK UHAMKA diwakili oleh Dr. dr. Irena Ujianti, M.Biomed, didampingi Dr. Puri Pramudiani, S.Pd., M.Sc. dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UHAMKA, serta Gebi Elmi Nurhayati, S.Kep., Ners., MAN. dari STIKes Dharma Husada Bandung. Kolaborasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya pemeriksaan kadar gula darah sebagai langkah pencegahan diabetes, khususnya bagi masyarakat Indonesia di luar negeri yang kerap menghadapi tekanan dan perubahan gaya hidup yang unik. Dalam paparannya, dr. Irena menekankan pentingnya deteksi dini kadar gula darah agar komplikasi diabetes dapat dicegah sedini mungkin. Peserta diberikan pemahaman mengenai prosedur pemeriksaan gula darah yang benar serta diajarkan cara memantau sendiri kadar gula darah secara berkala .

Selain teori, pelatihan ini juga diisi dengan sesi praktikum sehingga peserta dapat mempraktikkan secara langsung cara melakukan pemeriksaan gula darah mandiri. Kegiatan ini disambut antusias oleh masyarakat, terutama para pekerja yang selama ini jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan setiap individu dapat menjadi agen kesehatan bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Program edukasi kesehatan yang digagas di Masjid Westall ini menjadi contoh nyata kolaborasi antara tenaga medis dan komunitas diaspora Indonesia di Australia dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Di tengah padatnya aktivitas dan tantangan hidup di negeri

rantau, upaya menjaga kesehatan tetap menjadi prioritas utama demi menciptakan masyarakat yang sehat, produktif, dan sejahtera .

5. List Participant

PARTICIPANT LIST				
EVENT: <u>Pengabdian Masyarakat</u>				
DATE: <u>Sun, 1 Jun 25</u>				
NO	NAME	ADDRESS	PHONE	SIGNATURE
1	Widodo	Atlantic St Clayton		
2	JULIANA	HEIDELBERG WEST		
3	ADE FAREAL	11/16 GRADE		
4	Berman T.	1 Hayden Rd.		
5	ANDRE RIZAL	Glan Circuit		
6	Miftahul Ansori	Croydon		
7	Hary Kusuma	Narre Warren		
8	SURAB	Botanic Drive		
9	TADJAR	SPRINGVALE South		
10	S. AZHARI	Clayton		
11	ALQIRAFI	ROSEBANK AVENUE		
12	ENDI	West Tall		
13	Mila Rizki	Noble Park		
14	Zaharah	Ponville		
15	Desi Tri Widyaningsum	Rosebank		
16	Ekaningrum	Clayton Rd		
17	Omar Ati	Yarraville		
18	Syifa Rosyida A.	Clayton		
19	Khokfatul H.	Clayton		
20				
21				
22				
23				
24				

PARTICIPANT LIST

EVENT: _____

DATE: _____

NO	NAME	TEKANAN DARAH	BB/TB	IMT/GDS	
1	Pak Fajar (52 yo)	136/91	76,2 kg	5,4	
2	Bu Citra (43 yo)	140/87	54 kg	5,8	
3	Ibu Tia (58 yo)	120/85	63 kg	5,3	160 cm
4	Pak Juhana (65 yo)	177/102	62,9 kg	7,7	
5	Pak Widodo (58 yo)	154/101	77 kg	5,8	
6	Kak Nila (43 yo)	121/88	74 kg	6	172 cm
7	Teh Nita (33 yo)	103/72		9,3	150 cm
8	Mba Mila (25 yo)	98/65	49 kg	6,3	153 cm
9	Teh Silvi (50 yo)			5,4	
10	Teh Mira (38 yo)	119/84	53 kg	5,1	147 cm
11	Teh Ina (yo)	134/88			
12	Pak Didi (40 yo)		68 kg	5,4	176 cm
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					