



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157. <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor: 3954/F.03.08/2024

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, S.Gz., M.Gizi**

Tugas : Melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Pengenalan Sumber Karbohidrat Yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia Dan Lansia Di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok

Tanggal : 20 Oktober 2023 s/d 31 Januari 2024

Tempat : Posbindu ASOKA, Sawangan Depok

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT. Setelah melaksanakan tugas agar membuat laporan kepada pemberi tugas.

Jakarta, 03 Rabiul Akhir 1445 H
18 Oktober 2023 M

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157. <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor: 3978 /F.03.08/2023

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, S.Gz., M.Gizi**

Tugas : Sebagai Narasumber Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Pengenalan Sumber Karbohidrat Yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia Dan Lansia Di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok

Tanggal : 20 Oktober 2023 s/d 31 Januari 2024

Tempat : Posbindu ASOKA, Sawangan Depok

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT. Setelah melaksanakan tugas agar membuat laporan kepada pemberi tugas.

Jakarta, 04 Rabi'ul Akhir 1445 H
19 Oktober 2023 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

LAPORAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**Program Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman
Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya
Kepada Pra-Lansia dan Lansia
di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok**

Oleh :

**Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M,Gizi (0324129003/Ketua)Nunung
Nursyarofah, SKM, MKM (03250657907/Anggota)
Desni Rachma Dyan (2105025009/Gizi)
Andini M.C (2005015044/Kesehatan Masyarakat)**

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN

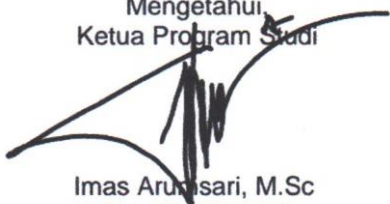
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

TAHUN 2023

A. Halaman Pengesahan Proposal Pengabdian kepada Masyarakat UHAMKA

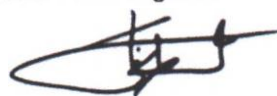
Ringkasan Skema Pengabdian kepada Masyarakat	
Judul	Program Pengenalan Sumber Karbohidrat Yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok
Dana LPPM UHAMKA	Rp. 5.000.000
Informasi Ketua Tim Pengusul	
Nama ketua tim pengusul	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas., S.Gz., M.Gizi
NIDN	0324129003
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat
Program Studi/Fakultas	Gizi / FIKES UHAMKA
Telepon genggam (<i>WhatsApp</i>)	085669600326
Surel	luthfiananur@uhamka.ac.id
Informasi Anggota Pengusul	
Nama Anggota 1 / Bidang Ilmu / UHAMKA	Nunung Nursyarofah, SKM, MKM / Kesehatan Masyarakat / UHAMKA
Nama Anggota Mahasiswa 1 / NIM	Desni Rachma Dyan (2105025009/Gizi)
Nama Anggota Mahasiswa 2 / NIM	Andini M.C (2005015044 / Kesehatan Masyarakat)
Informasi Mitra	
Nama Mitra	Posyandu dan Posbindu ASOKA
Alamat Mitra	Komplek Bumi Sawangan Indah 1 Kel. Pengasinan Sawangan Depok.
Jarak PT dengan Mitra (km)	24 Km
Dana Mitra (Cash)	-
Dana Mitra (<i>in kind</i>)	Rp. 500.000

Mengetahui
Ketua Program Studi



Imas Arunisari, M.Sc
NIDN. 0313039202

Jakarta, 19 Oktober 2023
Ketua Tim Pengusul



Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, M. Gizi
NIDN. 0324129003

Dekan/Direktur



Ony Linda, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0330107403

Ketua LPPM UHAMKA



Gunron Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402



**SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL
BATCH 1 2023/2024**

Nomor : 0049/H.04.02/2023
Tanggal : 11 Oktober 2023

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini **Rabu**, tanggal **Sebelas**, bulan **Oktober**, tahun **Dua Ribu Dua Tiga** (11-10-2023), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. **Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **LUTHFIANA NURKUSUMANINGTYAS S.Gz., M.Gizi** bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **Program Pengenalan Sumber Karbohidrat Yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 1 2023/2024.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 11 Januari 2024.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp 3.000.000 (*Tiga Juta*) kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPh) sebesar 5% (lima persen).

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 2.100.000 (*Dua Juta Seratus Ribu Rupiah*) setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 900.000 (*Sembilan Ratus Ribu Rupiah*) setelah **PIHAK KEDUA** menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat

beserta luarannya kepada **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 5

1. **PIHAK KEDUA** diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



Dr. Dufon Amirullah, M.Pd

PIHAK KEDUA



CE013AKX74192402

LUTHFIANA NURKUSUMANINGTYAS S.Gz., M.Gizi

Mengetahui,
Wakil Rektor II,



Dr. Desyjan Bandarsyah, M.Pd

ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya konsentrasi glukosa darah melebihi batas normal dalam tubuh yang terjadi akibat pankreas tidak dapat memproduksi insulin atau insulin yang dihasilkan tidak dapat digunakan secara efektif oleh tubuh. Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur diseluruh dunia, penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, gagal ginjal dan penyakit jantung. Riwayat diabetes mellitus pada pra-lansia dan lansia akan semakin memperburuk kondisi kesehatan, karena cenderung bermanifestasi menjadi penyakit kronis lainnya seperti kegagalan jantung, gagal ginjal, stroke dan lainnya.

Pola makan dengan tingkat asupan karbohidrat dan energi yang tidak sesuai kebutuhan, cenderung mempunyai kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kadar gula darah akibat mengkonsumsi karbohidrat yang terlampaui banyak dapat di atur lebih stabil dengan cara mengatur jadwal makan yang teratur, Abdul Kadir (2016).

Pola makan asupan karbohidrat yang aman dan baik penting untuk diketahui oleh pra-lansia dan lansia. Sehingga kadar gula darah tetap stabil dan tidak menimbulkan resiko terjangkit penyakit diabetes mellitus. Oleh sebab itu kami ingin memberikan penyuluhan terkait “Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya di Posbindu Asoka”. Harapan kami, Pra-lansia dan Lansia yang ada dalam binaan Posbindu Asoka menjadi lebih tau dan terpapar informasi terkait pengenalan sumber karbohidrat yang aman ini, sehingga terhindar dari kesakitan atau bahkan kematian akibat diabetes dan komplikasinya sebagai manifestasi pola makan asupan karbohidrat yang kurang tepat.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Pola Makan Sehat, Karbohidrat, Lansia

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Program Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok”.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Gufron Amirullah, M.Pd sebagai Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) UHAMKA beserta staf yang telah memberikan fasilitas pada rencana kegiatan pengabdian ini. Ucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ade Hikmat, M. Pd. sebagai Direktur SPS UHAMKA yang telah memberikan dukungan moril.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada mitra Posbidnu ASOKA Kelurahan Pengasinan Sawangan Depok beserta kadernya yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis untuk melakukan kegiatan pelatihan ini. Penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Jakarta, 29 Desember 2023

Penulis

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, M.Gizi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERINTAH KERJA (SPK)	ii
ABSTRAK.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
RINGKASAN PROPOSAL.....	x
A. PENDAHULUAN	1
B. PERMASALAHAN DAN SOLUSI.....	2
C. METODE PELAKSANAAN	3
D. JADWAL KEGIATAN	5
E. PELAKSANAAN KEGIATAN EDUKASI.....	5
F. FAKTOR YANG MENGHAMBAT, DAN TINDAK LANJUT	7
G. KESIMPULAN.....	7
H. SARAN.....	7
DAFTAR PUSTAKA	8

A. Pendahuluan

International Diabetes Federation (IDF) mencatat bahwa prevalensi diabetes di dunia yaitu sebesar 1,9%. Angka tersebut menjadikan diabetes melitus sebagai penyebab kematian ke 7 di dunia. Prevalensi diabetes melitus pada penduduk dewasa di Indonesia yaitu sebesar 6,9% ditahun 2013 kemudian melonjak keangka 8,5% ditahun 2018. *World Health Organization (WHO)* memprediksi bahwa kenaikan jumlah penyandang diabetes melitus di Indonesia dari 8,4 juta tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030.

Berbagai jurnal penelitian menyebutkan bahwa pola makan menjadi salah satu penyebab terjadinya diabetes melitus. Penelitian yang dilakukan oleh Juli Widiyanto & Sri Rahayu (2019), menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara pola makan dengan kejadian diabetes mellitus, dibuktikan dengan nilai P value $<0,05$ yaitu 0,031. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian DM, yang dibuktikan dengan nilai $P=0.02 < \alpha=0.05$ (Hamdan et al, 2013). Pola makan sangat berpengaruh dalam mengontrol kadar gula darah didalam tubuh dan untuk menghindari terjadinya komplikasi yang diakibatkan oleh penyakit diabetes melitus. Memperhatikan porsi makan, jenis makanan yang akan dimakan dan mengatur jadwal makan dapat mengurangi terjadinya penyakit diabetes melitus.

Laporan bulanan Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Asoka diketahui bahwa terdapat cukup banyak penduduk pra-lansia dan lansia dalam binaan POSBINDU Asoka yaitu sekitar 60% dari seluruh warga di RW.06 binaan POSBINDU Asoka. Dari seluruh warga pra-lansia dan lansia tersebut ada sekitar 27,3% yang mempunyai riwayat diabetes mellitus dan beberapa diantaranya sudah mengalami komplikasi. Pencegahan dini untuk menghindari terjangkitnya diabetes sebagai salah satu penyakit degeneratif yang cukup beresiko terhadap timbulnya kesakitan yang berkepanjangan dan pada akhirnya kematian ini mejnjadi sangatlah penting. Salah satu pencegahan tersebut adalah dengan peningkatan pengetahuan melalui program – program pengenalan pola makan dan hidup yang sehat., terutama dalam hal ini adalah pola makanan pemilihan karbohidrat yang aman sebagai upaya terhindar dari penyakit diabetes mellitus dan komplikasinya.

B. Permasalahan dan solusi

B.1 Permasalahan Prioritas

Terdapat sekitar 60% dari seluruh warga di RW.06 binaan POSBINDU Asoka adalah golongan pra-lansia dan lansia. Dari seluruh warga pra-lansia dan lansia tersebut ada sekitar 27,3% yang mempunyai riwayat diabetes mellitus dan beberapa diantaranya sudah mengalami komplikasi. Beberapa permasalahan mitra yang dirangkum dalam beberapa point di bawah ini :

1. Adanya temuan keinginan tim pengabdian masyarakat Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka membantu program pengenalan sumber karbohidrat yang aman dalam upaya pencegahan diabetis dan komplikasinya kepada pra-lansia dan lansia.
2. Masih banyaknya para pra-lansia dan lansia di dalam binaan POSBINDU Asoka yang belum terinformasi mengenai pola makan karbohidrat yang aman bagi penderita diabetes melitus.
3. Belum adanya sosialisasi pola makan sehat dalam pencegahan terhadap angka kesakitan dan kematian akibat diabetes mellitus.
4. Belum adanya media mengenai pentingnya sosialisasi pola makan sehat dalam pencegahan terhadap angka kesakitan dan kematian akibat diabetes mellitus.

B.2 Solusi

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini didasarkan pada upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk peningkatan pengetahuan serta pengenalan sumber karbohidrat yang aman dalam Upaya pencegahan diabetes mellitus program dan komplikasinya kepada pra-lansia dan lansia sehingga diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mencegah terjadinya kesakitan atau kematian akibat penyakit diabetes mellitus ini sejak dini. Pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini dengan cara Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) melalui beberapa metode antara lain Self-empowering dan mengubah kebiasaan. Self-empowering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan diri melalui latihan (training) dan simulasi, sedangkan mengubah kebiasaan dilakukan untuk mengubah gaya hidup kerja kelompok (Susilowati, 2016).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini memiliki beberapa target yang telah

dicapai setelah pelaksanaan:

1. Koordinasi dan sosialisasi untuk pelaksanaan edukasi dengan masyarakat wilayah binaan POSBINDU Asoka
2. Edukasi secara luring terkait pemilihan bahan makanan dan porsi yang sesuai dan seimbang serta pemilihan karbohidrat yang aman dan sehat.
3. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait pemilihan bahan makanan dan porsi yang sesuai dan seimbang bahan makanan dan porsi yang sesuai dan seimbang serta pemilihan karbohidrat yang aman dan sehat. Evaluasi tersebut dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum penyampaian materi edukasi dan post-test setelah penyampaian media edukasimaupun materi.
4. Media penyuluhan berupa media gambar digital ataupun video berisi kiat-kiat dalam pemilihan bahan makanan dan porsi yang sesuai dan seimbang serta pemilihan karbohidrat yang aman dan sehat sebagai Upaya pencegahan terhadap diabetes mellitus dan komplikasinya

C. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan tahapan yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan pengajuan proposal pada Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKES) dilanjutkan pada LPPM UHAMKA. Kemudian dilanjutkan dengan pembuatan surat izin kegiatan. Tim penyelenggara melakukan survei dan koordinasi dengan mitra melalui mahasiswa yang berdomisili di lokasi mitra PKM, yaitu ketua posbindu ASOKA.

Berdasarkan permasalahan dimana pembentukan karakteristik yang diawali dengan pengumpulan informasi mengenai latar belakang mitra, tim pengabdian masyarakat berencana untuk melakukan beberapa kegiatan diantaranya:

- a. Kunjungan awal kepada ketua kader posbindu ASOKA untuk identifikasi karakteristik masyarakat pra-lansia dan lansia di wilayah binaan.
- b. Pengembangan identifikasi kebutuhan dan permasalahan terkait Kesehatan pra-lansia dan lansia terkhusus berkaitan dengan penyakit diabetes mellitus.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam tahap sebagai berikut :

a. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan selama 2 jam pengenalan pengetahuan dan informasi yang akan dilaksanakan dalam 1 hari dan dilakukan secara simultan melalui blended zoom meeting dan offline untuk menghindari kerumunan dan mematuhi protokol kesehatan.

b. Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra yang terlibat dalam pelatihan pengabdian masyarakat, antara lain:

1. Menyediakan surat mitra ke pengusul, dan
2. Mitra secara aktif ikut serta dengan memperhatikan materi dan proses diskusi tanya jawab dalam pelaksanaan pengenalan informasi.
3. Mitra secara aktif menginformasikan kemajuan atau apa yang perlu ditambahkan dalam kegiatan
4. Mitra secara aktif mendorong peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan.

Tabel 3.1 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Waktu Pelaksanaan	Nama Kegiatan	Bentuk Kegiatan
November 2023	<i>Brainstorming</i> pemilihan jenis karbohidrat yang aman dan sehat dalam upaya pencegahan terjangkitnya diabetes mellitus dan komplikasinya pada pra-lansia dan lansia	Diskusi dengan Ketua posbindu dan Kader setempat
	Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) secara daring maupun luring	1. Briefing dengan kader dan warga 2. Kegiatan pelatihan didahului pemberian pre-test kepada pra-lansia dan lansia
November 2023	Pengukuran hasil intervensi kegiatan KIE	Pemberian post test kepada pralansia dan lansia

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan ini bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dengan beberapa cara yaitu:

- a. Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai target acara terpenuhi atau tidak dengan beberapa item penilaian yaitu : ketepatan waktu, keteraturan acara, jumlah peserta, daya tarik peserta, kepuasan peserta terhadap penjelasan pembicara dan peningkatan pengetahuan peserta

setelah penyuluhan. Evaluasi acara menggunakan lembar evaluasi dengan pertanyaan tertutup .

- b. Tahap evaluasi ini dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

D. Jadwal Pelaksanaan

No	Jenis Kegiatan	Waktu pelaksanaan(Minggu)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Pembuatan Proposal	■	■	■													
2	Pelaksanaan				■	■	■	■	■								
3	Publikasi										■	■	■	■	■	■	■
4	Penyusunan Laporan										■	■	■	■	■	■	■

E. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

E.1 Penyampaian Materi

Kegiatan Program Pengabdian mengenai pengenalan Masyarakat (PKM) Program Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di Posbindu ASOKA terlaksana dan berjalan dengan lancar.

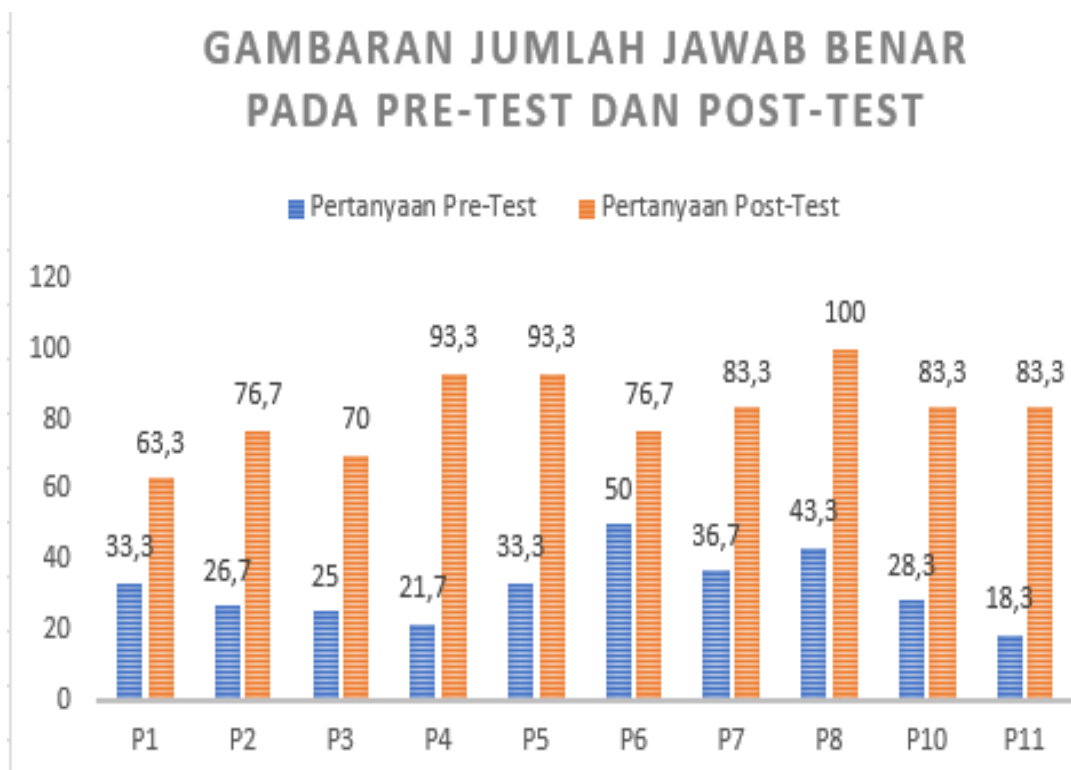
Materi pembuka dilaksanakan dengan pemutaran video profil UHAMKA kepada seluruh peserta, diharapkan seluruh peserta mengenal UHAMKA dan memnjadi salah satu forum promosi. Kemudian selanjutnya dilakukan penyampaian dua materi yang terkait diebttes mellitus dan pola makan.

Materi pertama berupa vidio eduksi mengenai pola makan karbohidrat yang disampaikan oleh Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M, Gizi dan materi kedua adalah materi tentang pengetahuan mengenai diabetes mellitus dan komplikasinya dismapaikan oleh Nunung Nursyarofah, SKM, MKM

Setelah pemberian materi oleh dua pembicara kemudian diadakan diskusi dan tanya jawab kepada peserta. Setiap peserta yang berpatisipasi diberikan penghargaan berupa kenang-kenangan.

E.2 Evaluasi

Kegiatan evaluasi peningkatan pengetahuan, dilakukan dengan melakukan pre-test dan post-test kepada peserta. Pre-test dan post-test yang diberikan adalah terdiri dari sepuluh pertanyaan berhubungan dengan pengetahuan diabetes mellitus serta pola makan karbohidrat. Terdapat peningkatan pengetahuan dari setiap peserta, dengan gambaran hasil pre-test dan post-test diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan kepada semua peserta, hanya rerata sekitar 31,7% peserta yang dapat menjawab dengan benar sepuluh pertanyaan yang diberikan kemudian diberikan penyuluhan dengan penyampaian dua materi terkait pola makan karbohidrat serta pengetahuan diabetes dan komplikasinya, setelah itu diberikan post test kepada peserta yang sama. Dari hasil post test tersebut diperoleh hasil bahwa rerata peserta yang menjawab dengan benar sepuluh soal yang sama dengan Ketika pre test ada sebanyak 82,3%. Artinya terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum diberikan penyuluhan jika dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan. Hal ini diasumsikan bahwa kegiatan penyuluhan kita cukup baik dalam membantu memberikan pengenalan mengenai pola makan karbohidrat yang aman untuk penderita diabetes dan komplikasinya pada lansia dan pre lansia di posbindu ASOKA. Berikut gambaran hasil dari pre-test dan post-test yang dilakukan:



Tabel 1 . Gambaran Jawaban Benar Hasil Pre-Test dan Post Test Peserta

No	Pertanyaan	Jumlah Jawaban Benar		Keterangan
		Pre-Test	Post-Test	
1	Makan terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya merupakan penyebab diabetes	20 (33,3%)	38 (63,3%)	Pengetahuan meningkat
2	Penyebab umum diabetes adalah kurangnya insulin yang efektif dalam tubuh	16 (26,7%)	46 (76,7%)	Pengetahuan meningkat
3	Diabetes disebabkan karena kegagalan ginjal mencegah gula masuk ke dalam kencing	15 (25,0%)	42 (70,0%)	Pengetahuan meningkat
4	Pada penderita diabetes yang tidak diobati, jumlah gula dalam darah akan selalu meningkat	13 (21,7%)	56 (93,3%)	Pengetahuan meningkat
5	Jika saya menderita diabetes, anak-anak saya berpeluang lebih besar menderita diabetes juga	20 (33,3%)	56 (93,3%)	Pengetahuan meningkat
6	Kadar gula darah puasa 210 adalah terlalu tinggi	30 (50,0%)	46 (76,7%)	Pengetahuan meningkat
7	Penderita diabetes boleh memakan jenis karbohidrat lain selain nasi	22 (36,7%)	50 (83,3%)	Pengetahuan meningkat
8	Kelebihan berat badan atau obesitas menempatkan seseorang beresiko menjadi diabetes	26 (43,3%)	60 (100,0%)	Pengetahuan meningkat
9	Diet sehat terdiri karbohidrat kompleks (gandum sereal) rendah lemak dan memiliki banyak sayuran berdaun hijau dan buah-buahan sangat baik untuk penderita diabetes	17 (28,3%)	50 (83,3%)	Pengetahuan meningkat
10	Asupan karbohidrat berupa nasi yang aman untuk penderita DM adalah 1 porsi nasi putih atau nasi merah beratnya 100 gr setara dengan nasi didalam ¾ gelas air mineral (200ml) atau 7 sendok makan	11 (18,3%)	50 (83,3%)	Pengetahuan meningkat
	Rerata Persentase	31,7%	82,3%	Terdapat Peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan

F. Faktor Yang Menghambat/Kendala, Faktor Yang Mendukung Dan Tindak Lanjut

F. 1 Faktor yang Menghambat/Kendala

Faktor yang menghambat pelaksanaan kegiatan program pengenalan sumber karbohidrat yang aman dalam upaya pencegahan diabetes dan komplikasinya kepada pra-lansia dan lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok waktu pelaksanaan mundur tidak sesuai dengan awal perencanaan karena banyaknya kegiatan yang harus dilaksanakan oleh mitra.

F.2 Faktor yang Mendukung

Faktor yang mendukung pelaksanaan pelatihan pelaksanaan kegiatan program pengenalan sumber karbohidrat yang aman dalam upaya pencegahan diabetes dan komplikasinya kepada pra-lansia dan lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok adalah mudahnya berkomunikasi dengan pihak mitra, sehingga

planning acara yang telah disusun sesuai harapan. Dukungan yang baik dari para kader posbindu ASOKA dan pemerintahan setempat yang membuat peserta yang berkenan hadir dalam kegiatan untuk berpartisipasi aktif cukup banyak

F.3 Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang akan dilakukan adalah menjadikan Ketua PKM sebagai melanjutkan kerjasama untuk kegiatan PKM berikutnya dalam upaya memberikan kebermanfaatan UHAMKA sebagai civitas bagi lingkungan sekitar serta melanjutkan penemuan beberapa *gap cases* dalam suatu penelitian.

G. Kesimpulan

Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya di Posbindu Asoka sangat diminati oleh peserta dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta.

H. Saran

Kegiatan pelatihan ini sebaiknya sering dilakukan minimal tiap triwulan sekali, sebagai tambahan informasi pengetahuan dan reminder untuk lansia dan orang dewasa sehingga dapat lebih baik dalam memilih dan menyiapkan makanan yang seimbang untuk keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Nam HC. IDF diabetes atlas. 6th ed. Belgia: International Diabetes Federation; 2013.
- Mursu J, Virtanen JK, Tuomainen TP, Nurmi T, Voutilainen S. Intake of fruit, berries, and vegetables and risk of type 2 diabetes in Finnish men: the kuopio ischaemic heart disease risk factor study. *Am J Clin Nutr* [serial on the internet]. 2014 Feb [cited 2013 Nov 20]: 99 (2); [about 6p]. Available from <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/11/20/ajcn.113.069641.full.pdf+html>
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2011. Indonesia: PERKENI; 2011.
- Halton T, Liu S, Manson J, Hu F. Low-carbohydrate-diet score and risk of type 2 diabetes in women. *Am J Clin Nutr* [serial on the internet]. 2008 Feb [cited 2012 Aug 5]: 87 (2); [about 8p]. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/87/2/339.full.pdf+html?sid=bfd390ffa55c-4c51-b3e4-406734b39055>.

LAMPIRAN

1. Tim Pelaksana

No	Nama	Institusi	Posisi dalam Tim	Program Studi (Lintas Disiplin Bidang Ilmu)	Bidang Tugas
1	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, M. Gizi	UHAMKA	Ketua	Gizi Masyarakat	1. Penyusunan Proposal 2. Penyusunan Media 3. Manajemen Program dan Sumber Daya 4. Supervisi Program 5. Pelaksanaan & Monev Program
2	Nunung Nursyarofah, SKM, MKM	UHAMKA	Anggota 1	Kesehatan Masyarakat	1. Penyusunan Proposal 2. Penyusunan Luaran (Jurnal) 3. Supervisi Program 4. Pelaksanaan & Monev Program
3	Desni Rachma Dyan	UHAMKA	Anggota 2	Gizi Masyarakat	Penyusunan media Pelaksanaan Program
4	Andini M.C	UHAMKA	Anggota 3	Kesehatan Masyarakat	Penyusunan media Pelaksanaan Program

2. Artikel ilmiah (draf, status submission atau reprint dll.)

PROGRAM PENGENALAN SUMBER KARBOHIDRAT YANG AMAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN DIABETES DAN KOMPLIKASINYA KEPADA PRA-LANSIA DAN LANSIA DI POSBINDU ASOKA , SAWANGAN DEPOK

ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya konsentrasi glukosa darah melebihi batas normal dalam tubuh yang terjadi akibat pankreas tidak dapat memproduksi insulin atau insulin yang dihasilkan tidak dapat digunakan secara efektif oleh tubuh. Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur diseluruh dunia, penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, gagal ginjal dan penyakit jantung. Riwayat diabetes mellitus pada pra-lansia dan lansia akan semakin memperburuk kondisi kesehatan, karena cenderung bermanifestasi menjadi penyakit kronis lainnya seperti kegagalan jantung, gagal ginjal, stroke dan lainnya. Pola makan dengan tingkat asupan karbohidrat dan energi yang tidak sesuai kebutuhan, cenderung mempunyai kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kadar gula darah akibat mengkonsumsi karbohidrat yang terlampaui banyak dapat di atur lebih stabil dengan cara mengatur jadwal makan yang teratur, Abdul Kadir (2016). Pola makan asupan karbohidrat yang aman dan baik penting untuk diketahui oleh pra lansia dan lansia. Sehingga kadar gula darah tetap stabil dan tidak menimbulkan resiko terjangkit penyakit diabetes mellitus. Oleh sebab itu kami ingin memberikan penyuluhan terkait “Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya di Posbindu Asoka”. Harapan kami, Pra-lansia dan Lansia yang ada dalam binaan Posbindu Asoka menjadi lebih tau dan terpapar informasi terkait pengenalan sumber karbohidrat yang aman ini, sehingga terhindar dari kesakitan atau bahkan kematian akibat diabetes dan komplikasinya sebagai manifestasi pola makan asupan karbohidrat yang kurang tepat.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Pola Makan Sehat, Karbohidrat, Lansia

PENDAHULUAN

International Diabetes Federation (IDF) mencatat bahwa prevalensi diabetes di dunia yaitu sebesar 1,9%. Angka tersebut menjadikan diabetes melitus sebagai penyebab kematian ke 7 di dunia. Prevalensi diabetes melitus pada penduduk dewasa di Indonesia yaitu sebesar 6,9% ditahun 2013 kemudian melonjak keangka 8,5% ditahun 2018. World Health Organization (WHO) memprediksi bahwa kenaikan jumlah penyandang diabetes melitus di Indonesia dari 8,4 juta tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030.

Berbagai jurnal penelitian menyebutkan bahwa pola makan menjadi salah satu penyebab terjadinya diabetes melitus. Penelitian yang dilakukan oleh Juli Widiyanto & Sri Rahayu (2019), menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara pola makan dengan

kejadian diabetes mellitus, dibuktikan dengan nilai P value <0,05 yaitu 0,031. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian DM, yang dibuktikan dengan nilai $P=0.02 < \alpha=0.05$ (Hamdan et al, 2013). Pola makan sangat berpengaruh dalam mengontrol kadar gula darah didalam tubuh dan untuk menghindari terjadinya komplikasi yang diakibatkan oleh penyakit diabetes melitus. Memperhatikan porsi makan, jenis makanan yang akan dimakan dan mengatur jadwal makan dapat mengurangi terjadinya penyakit diabetes melitus.

Laporan bulanan Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Asoka diketahui bahwa terdapat cukup banyak penduduk pra-lansia dan lansia dalam binaan POSBINDU Asoka yaitu sekitar 60% dari seluruh warga di RW.06 binaan POSBINDU Asoka. Dari seluruh warga pra-lansia dan lansia tersebut ada sekitar 27,3% yang mempunyai riwayat diabetes mellitus dan beberapa diantaranya sudah mengalami komplikasi. Pencegahan dini untuk menghindari terjangkitnya diabetes sebagai salah satu penyakit degeneratif yang cukup beresiko terhadap timbulnya kesakitan yang berkepanjangan dan pada akhirnya kematian ini mejnjadi sangatlah penting. Salah satu pencegahan tersebut adalah dengan peningkatan pengetahuan melalui program – program pengenalan pola makan dan hidup yang sehat., terutama dalam hal ini adalah pola makanan pemilihan karbohidrat yang aman sebagai upaya terhindar dari penyakit diabetes mellitus dan komplikasinya.

METODE

Merode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakuakn dengan tahapan yaitu :

- Tahap perencanaan
Tim penyelenggraan melakukan survei dan koordinasi dengan mitra melalui mahasiswa yang berdomisili di lokasi mitra PKM, yaitu ketua posbindu ASOKA.
- Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan ahap sebagai berikut

Nama Kegiatan	Maksud Pelaksanaan	Tujuan Kegiatan
Koordinasi, Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE)	Melakukan koordinasi dengan mitra melalui mahasiswa yang berdomisili di lokasi mitra PKM, yaitu ketua posbindu ASOKA.	Identifikasi karakteristik masyarakat pra-lansia dan lansia di wilayah binaan. Pengembangan identifikasi kebutuhan dan permasalahan terkait Kesehatan pra-lansia dan lansia terkhusus berkaitan dengan penyakit diabetes mellitus. Briefing dengan kader dan warga
		Brainstorming pemilihan jenis karbohidrat yang aman dan sehat dalam upaya pencegahan terjangkitnya diabetes mellitus dan

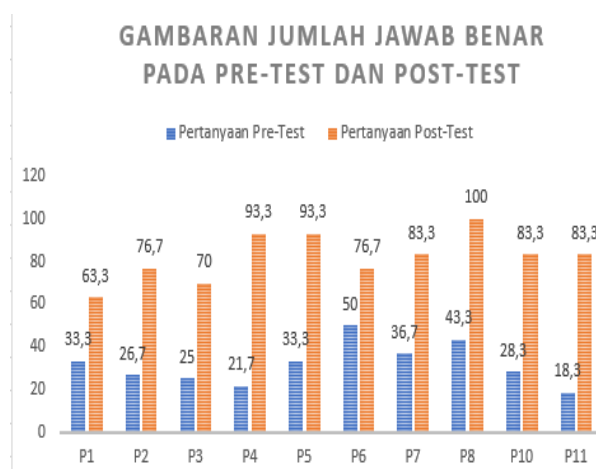
	komplikasinya pada pra-lansia dan lansia
pengukuran hasil intervensi dari	kegiatan edukasi didahului dengan pemberian pre test dan diakhiri dengan post test

- Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari kegiatan melalui hasil pre test dan post test peserta, serta evaluasi keseluruhan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan yang diuji dalam penelitian ini meliputi pengetahuan tentang diabetes, penyebab diabetes, dan cara memilih karbohidrat yang aman untuk penderita diabetes. Evaluasi peningkatan pengetahuan, dilakukan dengan melakukan pre-test dan post-test kepada peserta. Pre-test dan post-test yang diberikan adalah terdiri dari sepuluh pertanyaan berhubungan dengan pengetahuan diabetes mellitus serta pola makan karbohidrat. Terdapat peningkatan pengetahuan dari setiap peserta, dengan gambaran hasil pre-test dan post-test diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan kepada semua peserta, hanya rerata sekitar 31,7% peserta yang dapat menjawab dengan benar sepuluh pertanyaan yang diberikan kemudian diberikan penyuluhan dengan penyampaian dua materi terkait pola makan karbohidrat serta pengetahuan diabetes dan komplikasinya, setelah itu diberikan post test kepada peserta yang sama. Dari hasil post test tersebut diperoleh hasil bahwa rerata peserta yang menjawab dengan benar sepuluh soal yang sama dengan Ketika pre test ada sebanyak 82,3%. Artinya terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum diberikan penyuluhan jika dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan. Hal ini diasumsikan bahwa kegiatan penyuluhan kita cukup baik dalam membantu memberikan pengenalan mengenai pola makan karbohidrat yang aman untuk penderita diabetes dan komplikasinya pada lansia dan pre lansia di posbindu ASOKA. Berikut gambaran hasil dari pre-test dan post- test yang dilakukan:



SIMPULAN

Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya di Posbindu Asoka sangat diminati oleh peserta dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta.

SARAN

Perlu dilakukannya follow up kegiatan ini untuk melihat Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan edukasi lanjutan ke peserta tentang gizi dan sanitasi makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM UHAMKA yang telah memfasilitasi Program Kemitraan Masyarakat (PKM), Peserta dan Kader Posbindu ASOKA Sawangan Depok, pimpinan, rekan sejawat dan tim mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA serta pihak lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Nam HC. IDF diabetes atlas. 6th ed. Belgia: International Diabetes Federation; 2013.

Mursu J, Virtanen JK, Tuomainen TP, Nurmi T, Voutilainen S. Intake of fruit, berries, and vegetables and risk of type 2 diabetes in Finnish men: the kuopio ischaemic heart disease risk factor study. *Am J Clin Nutr* [serial on the internet]. 2014 Feb [cited 2013 Nov 20]: 99 (2); [about 6p]. Available from <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/11/20/ajcn.113.069641.full.pdf+html>

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2011. Indonesia: PERKENI; 2011.

Halton T, Liu S, Manson J, Hu F. Low-carbohydrate-diet score and risk of type 2 diabetes in women. *Am J Clin Nutr* [serial on the internet]. 2008 Feb [cited 2012 Aug 5]: 87 (2); [about 8p]. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/87/2/339.full.pdf+html?sid=bfd390ffa55c-4c51-b3e4-406734b39055>.

Aini, S. Q. (2019). *Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Snacking Behaviour of Elementary School Student*. Jakarta: BPOM RI, XV(2), 145.

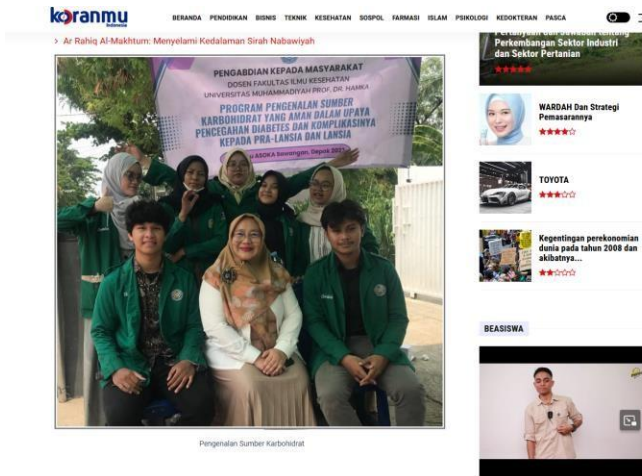
BPOM RI. (2016). *Kajian Kemasan Pangan Aktif Dan Cerdas (Active and Intelligent Food Packaging)*: Badan Pengawas Obat Dan Makanan, 8–10.

Kemendes. (2018a). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–582.

Kemendes . (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*.

3. Publikasi Dalam Bentuk Artikel di Koranmu

<https://www.koranmu.com/2023/11/pengenalan-sumber-karbohidrat-yang-aman.html>



Pengenalan Sumber Karbohidrat Dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu - ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu - ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA melakukan Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat dengan tema Program Pengenalan Sumber Karbohidra yang Aman dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra Lansia dan Lansia di POSBINDU ASOKA Sawangan Depok pada Sabtu, 11 November 2023.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi, motivasi, serta keterampilan peserta terkait pemilihan makanan dan porsi yang tepat dalam upaya pencegahan diabetes dan komplikasinya.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi terkait pemilihan bahan makanan dan porsi yang tepat bagi lansia dan pra lansia dengan tujuan mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesehatan supaya dapat mencegah terkena penyakit diabetes mellitus dan terjadi komplikasi akibat diabetes mellitus.

Edukasi dan pelatihan ini di isi oleh beberapa narasumber, yaitu Luthfiana Nurkusuma Ningtyas M.Gizi dan Nunung Nursyarofah M.KM dengan materi mekanisme gula darah. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi berupa ceramah terkait pemilihan sumber makanan yang baik dan pemilihan porsi makanan yang tepat. Seperti tips hidup sehat bagi penyandang diabetes, diet pada diabetes melitus, contoh porsi berdasarkan Ukuran Rumah Tangga (URT) dan cara mudah memperkirakan porsi makanan.

Cara pengaturan makanan diabetes melitus adalah Tepat 3J yaitu, satu Tepat Jumlah,

menentukan jumlah asupan harian berdasarkan umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisik, yang kedua Tepat Jenis, memilih jenis makanan yang mengandung glikemik rendah dan menerapkan prinsip piring makan T ($\frac{1}{2}$ piring makan terdiri dari sayuran dan buah, $\frac{1}{4}$ dari piring makan diisi dengan protein dan $\frac{1}{4}$ dari piring makan dipenuhi dengan biji-bijian utuh dari beras, gandum atau pasta) dan yang ketiga adalah Tepat Jadwal, mengatur jadwal makanan secara teratur setiap harinya dengan 3 kali makan utama dan 2 kali

makan selingan dengan porsi kecil.

Contoh porsi berdasarkan Ukuran Rumah Tangga (URT) yaitu

- 1 porsi nasi putih atau nasi merah beratnya 100 gr setara dengan nasi didalam $\frac{3}{4}$ gelas air mineral (200ml) atau 7 sendok makan,
- 1 porsi mie basah beratnya 200 gr setara dengan mie basah dalam 2 gelas air mineral
- 1 porsi roti putih atau roti gandum beratnya 70 gram setara dengan 2 lembar roti putih/gandum
- 1 porsi jagung beratnya 125 gram setara dengan jagung dalam 1 gelas air mineral,
- 1 porsi havermout = 45 gr dalam keadaan kering/mentah atau setara dengan 5 $\frac{1}{2}$ sdm.

Jika masih dirasa sulit dalam memorsikan makanan dikehidupan sehari hari berikut cara yang lebih mudah, namun dengan catatan cara ini hanya untuk orang sehat atau tidak ada komplikasi Diabetes Melitus, yaitu untuk memperkirakan porsi karbohidrat untuk satu kali makan dengan 1 genggam tangan, protein 1 telapak tangan, sayur 2 telapak tangan masing-masing individu,

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta untuk memilih bahan makanan dan porsi yang tepat. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini Lansia di Posbindu Asoka Sawangan Depok dapat memiliki peningkatan pengetahuan dan kemampuan pemilihan porsi yang tepat, sehingga tubuh menjadi sehat daya tahan tubuh meningkat dan terhindar dari diabetes.

Penulis:

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas

Nunung Nursyarofah, SKM, MKM Dosen Fikes UHAMKA

4. Publikasi Dalam Bentuk Vidio di Youtube

https://youtu.be/3ztrB6YehI4?si=4ZVZfaM8fMI3c_2a



5. Materi

Pembuka: Vidio Profil UHAMKA

(<https://youtu.be/4mGDjtNBli0?si=P7TteqvZ1p5APa-Gv>)



Materi 1: “Vidio Eduksi Mengenai Pola Makan Karbohidrat oleh Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M, Gizi”

<https://drive.google.com/drive/folders/1-Oymxidgho-e91LWwNvdVJqe0I-H-NUX>





Materi 2: “Diabetes Mellitus dan Komplikasinya Disampaikan oleh Nunung Nursyarofah, SKM, MKM”



**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
POSBINDU ASOKA
11 November 2023**

**Diabetes Mellitus dan
Komplikasinya: Menyelami
Dampak dan Pencegahan**

Oleh
Nunung Nursyarofah, SKM, MKM

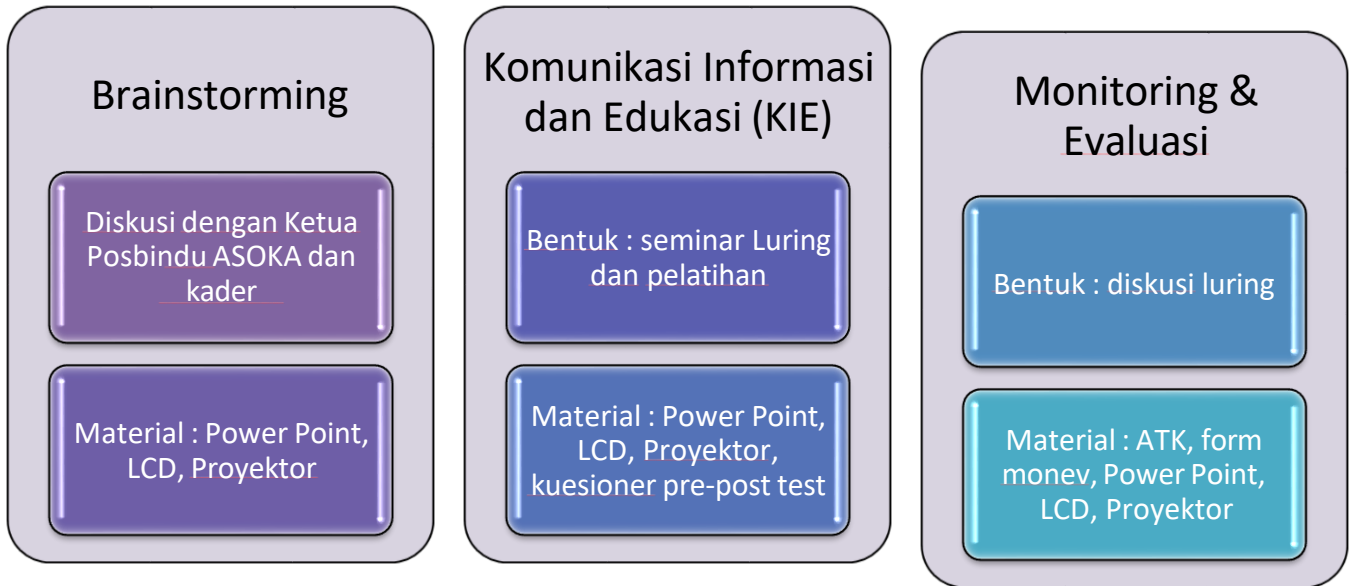
Jenis Diabetes Mellitus

Ada beberapa jenis diabetes mellitus, termasuk tipe 1, tipe 2, dan gestasional. Diabetes tipe 1 terjadi karena kerusakan sel beta pankreas yang menghasilkan insulin. Diabetes tipe 2 terjadi karena resistensi insulin. Diabetes gestasional terjadi selama kehamilan.

6. Lampiran Peta Lokasi Wilayah Mitra.

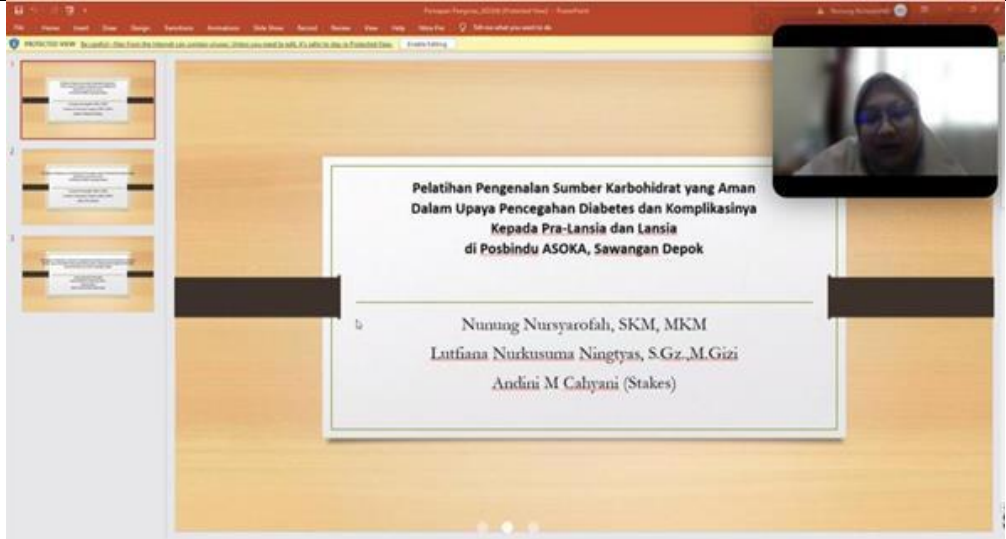


7. Gambaran Ipteks yang akan dilaksanakan kepada mitra.



8. Lampiran. Bukti Seminar Proposal Pengabdian kepada Masyarakat

SEMINAR PROPOSAL DI PROGRAM STUDI

Link Zoom		
	<p>Fikes2 UHAMKA mengundang Anda untuk bergabung ke rapat Zoom yang terjadwal.</p> <p>Topik: Sharing Proposal Pengmas Waktu: 16 Okt 2023 09:00 AM Jakarta</p> <p>Bergabung Zoom Rapat https://us06web.zoom.us/j/8699424097?pwd=V1h6ZmV2aGlxSitBeGJyVEExMTVnZz09</p> <p>ID Rapat: 869 942 4097 Kode Sandi: fikesoke</p>	
Screenshoot bukti seminar proposal program studi		
	Imas Arum Sari	
Izza Suraya		
Chica riska ashari		
Ipik Muhammad Fikri		
Imawati Eka putri		
Widya Asih		
Trimawartinah		
Emma Rachmawati		
Mira Sofyaningsih		

Seminar minimal dihadiri oleh Ketua Prodi/Sekretaris dengan participant dosen minimal 3 Dosen

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA

Surat Nomor: 01/10/Posbindu/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endang Budiastuti
Nama Mitra/Instansi : Posyandu & Posbindu ASOKA
Jabatan : Ketua kader Posyandu & Posbindu ASOKA
Bidang Usaha : Kesehatan
Alamat : Komplek Bumi Sawangan Indah 1 Kel. Pengasinan
Sawangan Depok
Nomor HP : 081288221098

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PkM yang berjudul "Pelatihan Pengenalan Sumber Karbohidrat yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di POSBINDU OSAKA Sawangan Depok.", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua TIM Pengusul : Luthfiana Nurkusuma Ningtyas., M.Gizi
NIDN/NIDK : 0324129003
Program Studi/Fakultas : Gizi / Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Nomor HP : 085669600326

Bersama ini, kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

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

Depok, 18 Oktober 2023

Ketua Posyandu



Endang Budiastuti



Pembelian Bahan Habis Pakai

Justifikasi Pembelian	Kualitas	Harga Satuan (Rp)	Harga
TRANSPORT			
Dosen 1	1	Rp 150.000	Rp 150.000
Dosen 2	1	Rp 150.000	Rp 150.000
Mahasiswa	2	Rp 50.000	Rp 100.000
ATK			
Pulpen	6	Rp 20.000	Rp 120.000
Materai	2	Rp 12.000	Rp 24.000
Spanduk	2	Rp 10.000	Rp 20.000
Stiker	1	Rp 50.000	Rp 50.000
Foto Copy	1	Rp 124.950	Rp 124.950
Kontribusi KoranMu	1	Rp 175.000	Rp 175.000
Konsumsi	100	Rp 15.000	Rp 1.500.000
Dorprize/sovenir	100	Rp 5.244	Rp 524.400
TOTAL			Rp 2.938.350