

**LAPORAN
PROGRAM PKM BERBASIS MITRA**



**BUKU SAKU PENGENDALIAN DM TIPE 2 BAGI PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI BANJARMASIN**

Oleh :

Husda Oktaviannoor/1166092019156

Anita Herawati/1166032008013

Nurul Hidayah/116608201691

**UNIVERSITAS SARI MULIA
BANJARMASIN**

2019

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin
2. Nama Mitra : Rumah Sakit Sari Mulia Banjarmassin
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Husda Oktaviannoor
 - b. NIK : 1166092019156
 - c. Jabatan/golongan : III B
 - d. Program Studi : DIV Promosi Kesehatan
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Sari Mulia
 - f. Bidang Keahlian : Kesehatan Masyarakat
 - g. No. Telp : 089637800130
 - h. Alamat Institusi : Jl Pramuka No 2 Banjarmasin
4. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 3 Dosen
 - b. Nama Anggota I/Bidang Keahlian : Anita Herawati, SKM., M.Kes/ Kesehatan Masyarakat
 - c. Nama Anggota II/Bidang Keahlian : Nurul Hidayah, SKM., M.Kes / Kesehatan Masyarakat
 - d. Mahasiswa : 8 orang
5. Lokasi Kegiatan
 - a. Wilayah Mitra : Jalan Pangeran Antasari
 - b. Kabupaten/Kota : Banjarmasin
 - c. Propinsi : Kalimantan Selatan
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 4 Km
6. Luaran yang dihasilkan : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 2 Bulan
8. Biaya Total : Rp 10.000.000

Banjarmasin, Desember 2019

Mengetahui,
Universitas Sari Mulia
Rektor



di. H.R. Soedarto WW, Sp. OG
NIK 1166122004001

Ketua TIM Pengusul

Husda Oktaviannoor, M.Epid
NIK 1166092019156

Menyetujui,
Ketua LPPM



Dini Rahmayani, S.Kep.Ns., MPH
NIK 1166122004007

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian Kepada Masyarakat : Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin

1. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Husda Oktaviannoor, M. Epid	Dosen	Kesehatan Masyarakat	UNISM	8 jam/minggu
2	Nurul Hidayah, SKM., M.Kes	Dosen	Kesehatan Masyarakat	UNISM	6 jam/minggu
3	Anita Herawati, SKM., M.Kes	Dosen	Kesehatan Masyarakat	UNISM	6 jam/minggu
4	Ahmad Hasbianor NIM.11195061910001	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
5	Ajeng Rahma Ning Tiar NIM.11195061910002	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
6	Dana Kowentaka NIM.11195061910003	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
7	Nur Azizatun Nisa NIM.11195061910004	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
8	Nur Diana NIM.11195061910005	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
9	Rizti Wahyuni NIM.11195061910006	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
10	Wenny Nurmaulidya NIM.11195061910007	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu
11	Yupita NIM.11195061910008	Mahasiswa	DIV Promosi Kesehatan	UNISM	4 jam/minggu

2. Obyek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada masyarakat :

Obyek pengabdian kepada masyarakat adalah Masyarakat Banjarmasin

3. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan November tahun : 2019

Berakhir : bulan Desember tahun : 2019

4. Usulan Biaya : Rp 10.000.000, 00

5. Lokasi Pengabdian kepada masyarakat : Banjarmasin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisi Situasi.....	1
1.2 Rumusan masalah	2
1.3 Tujuan	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	3
2.1 Solusi	3
2.2 Target.....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	4
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	5
BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	6
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular atau disebut juga penyakit kronis yang mana pengidap DM tidak bisa mengendalikan kadar glukosa di dalam darahnya. Fungsi kelenjar pankreas pada tubuh yang sehat, dengan mudah melepas hormon insulin yang bertugas mengangkut gula melalui darah ke otot-otot dan jaringan yang lain untuk persediaan energi. DM termasuk gangguan metabolisme distribusi gula yang ada dalam tubuh (Irianto K, 2014).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), jumlah orang yang mengidap diabetes telah meningkat dari 108 juta pada tahun 1980 menjadi 422 juta pada tahun 2014 secara global. Prevalensi diabetes pada usia dewasa diatas 18 tahun meningkat dari 4,7% pada tahun 1980 menjadi 8,5% pada tahun 2014. Prevalensi diabetes mengalami peningkatan lebih cepat pada negara yang berpenghasilan menengah dan rendah (WHO, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, terjadi peningkatan prevalensi DM dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 terdiagnosis dokter atau gejala sebesar 1,1% menjadi 2,1%, yang mana prevalensi tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah sebesar 3,7%, Sulawesi Utara 3,6%, Sulawesi Selatan 3,4% dan NTT 3,3%. Dari hasil riset tersebut, diperkirakan hanya sekitar 26,3% yang sudah terdiagnosis DM. Artinya masih banyak masyarakat yang belum terjaring dalam pemeriksaan diagnosis tersebut dan jika tidak dilakukan deteksi dini segera, penderita yang belum terdiagnosis lambat laun akan terjadi komplikasi yang serius, karena itulah DM disebut sebagai salah satu silent killer (Kemenkes RI, 2014)

Menurut Bustan (2007) dalam Triana R (2015), faktor risiko kejadian DM terbagi dua yakni faktor risiko yang tidak bisa dirubah seperti umur, jenis kelamin dan genetik, sedangkan faktor risiko yang bisa dirubah seperti gaya hidup (Triana et al, 2015). Faktor risiko yang bisa diubah dapat dilakukan dengan penatalaksanaan DM. penatalaksanaan DM dikenal dengan tiga pilar utama pengelolaan, yaitu diet, latihan jasmani dan terapi farmakologis. Penatalaksanaan DM dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat (diet dan jasmani) bersamaan dengan terapi farmakologis. Penatalaksanaan diberikan melalui edukasi. Edukasi dengan tujuan melakukan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan mengelola DM (PERKENI, 2015). Pengetahuan erat kaitannya dengan kepatuhan pasien

DM dalam melakukan penatalaksanaan DM. Berdasarkan penelitian Triana R (2015) menyebutkan bahwa 66,7% pasien dengan pengetahuan rendah ternyata tidak patuh dibandingkan dengan pengetahuan tinggi dalam menjalankan diet DM (Triana et al., 2015). Penelitian Manan (2014) menyebutkan bahwa 64,3% pasien dengan pengetahuan rendah, ternyata tidak patuh dalam melakukan latihan jasmani dibandingkan dengan pengetahuan tinggi (Manan, 2014). Selain itu, penelitian Boyoh et al (2015) menyebutkan bahwa 80,5% pasien dengan pengetahuan kurang ternyata tidak patuh dalam minum obat anti DM (Boyoh ME et al, 2015).

Dalam mempermudah pasien diabetes untuk meningkatkan pengetahuan tentang diabetes mellitus tipe 2, maka perlu di buat buku saku pengendalian diabetes mellitus tipe 2 sehingga pasien mudah membawa dan membaca dimanapun dan kapanpun, serta didalam buku tersebut terdapat kartu kontrol pemeriksaan pasien sehingga pasien tersebut dapat melihat perkembangan kontrol pengobatannya.

1.1 Rumusan masalah

Membuat buku saku pengendalian DM tipe 2 bagi pasien sehingga pasien mudah membawa dan membaca dimanapun dan kapanpun, serta didalam buku tersebut terdapat kartu kontrol pemeriksaan pasien sehingga pasien tersebut dapat melihat perkembangan kontrol pengobatannya.

1.2 Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan pasien tentang pengendalian diabetes mellitus tipe 2.
2. Memantau perkembangan kontrol pengobatan diabetes mellitus tipe 2.

BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi

Agar pasien mudah membawa dan membaca dimanapun dan kapanpun, serta didalam buku tersebut terdapat kartu kontrol periksa pasien sehingga pasien tersebut dapat melihat perkembangan kontrol pengobatannya.

2.2 Target

Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional	Tidak ada
2	Publikasi pada media massa cetak/online/repository PT	Tidak Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya yang lainnya)	Tidak ada
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisme, IT, dan manajemen)	Tidak ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
Luaran Tambahan		
1	Publikasi di jurnal internasional	Tidak ada
2	Jasa, rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang	Tidak ada
3	Inovasi baru TTG	Tidak ada
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas)	Tidak ada
5	Buku ber ISBN	Tidak ada

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan meliputi kegiatan:

 - a. Administrasi dan surat menyurat perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - b. Mempersiapkan alat dan bahan pembuatan *Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2*
 - c. Menyiapkan konsumsi
2. Pelaksanaan
 - a. Mencari bahan tinjauan pustaka tentang pengendalian DM Tipe 2
 - b. Membuat desain buku saku.
 - c. Uji coba buku saku
3. Evaluasi
 - a. Evaluasi kegiatan
 - b. Evaluasi kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan

BAB IV
KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

4.1 Kinerja Lembaga Pengabdian Masyarakat dalam satu tahun terakhir

Lembaga penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNISM dalam satu tahun terakhir kinerja yang telah mengadakan kegiatan meliputi : 1) Seminar nasional penulisan artikel ilmiah internasional. Seminar nasional Klinik Proposal Pengabdian kepada masyarakat

4.1 Kualifikasi Tim Pelaksana dan Tugas dalam Pelaksanaan Kegiatan

Pengalaman pengabdian pada masyarakat ketua tim dan anggotanya sudah beberapa kali mengajukan pengusulan PKM internal. Pengusulan pengabdian masyarakat baik ketua maupun anggota mempunyai latar belakang keahlian yang merupakan dosen pada mata kuliah, kesehatan masyarakat dan Promosi kesehatan dimana salah satu peran kesehatan masyarakat adalah sebagai pendidik yang juga mampu memberikan pendidikan kesehatan bagi masyarakat

Tabel 4.1 Distribusi TIM pengusul dan uraian tugas masing-masing

No	Nama / NIK	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu	Uraian Tugas
1.	Husda Oktaviannoor, M.Epid	DIV Promosi Kesehatan	Epidemiologi	8 jam/minggu	Membuat proposal, melakukan persiapan serta membuat laporan hasil pengabdian
2.	Nurul Hidayah, SKM., M.Kes	DIV Promosi Kesehatan	Epidemiologi	6 jam/minggu	Membantu ketua dalam pembuatan proposal, serta membantu pembuatan laporan hasil pengabdian.
3.	Anita Herawati, SKM., M.Kes	DIV Promosi Kesehatan	Kespro	6 jam/minggu	Membantu ketua dalam pembuatan proposal, serta membantu pembuatan laporan hasil pengabdian.

BAB V
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan
1	Bahan habis pakai untuk pembelian ATK, fotocopy, surat menyurat, penyusunan laporan, cetak, penjilidan, pulsa	1.000.000
2	Kuota Internet Telkomsel selama satu bulan 34 GB 3 orang x Rp. 275.000	825.000
3	Jasa Desain Buku Saku	635.000
4	Jasa cetak buku saku 100 buah x Rp. 50.000	5.000.000
5	Perjalanan untuk mencetak di percetakan	340.000
6	Konsumsi 11 orang x Rp. 200.000	2.200.000
Jumlah		10.000.000

B. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Tahun (2019)							
		Minggu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Penyusunan proposal								
2	Menjalin kerjasama dengan mitra terkait								
3	Pengurusan administrasi								
4	Pelaksanaan kegiatan								
5	Penyusunan laporan akhir								

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto K. (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular Dan Tidak Menular; Panduan Klinis*. Bandung: Alfabeta.
- Kemenkes RI. (2014). *Waspada Diabetes Eat Well Live Well*. Jakarta: Infodatin.
- Manan, S. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Dalam Upaya Mengontrol Gula Darah Di Poliklinik RS. Immanuel Bandung, 2, 34. Retrieved From Http://Ejournal.Stikesborromeus.Ac.Id/Jurnal.Php?Pencarian=Jurnal&Kata_Pencarian=Srihesty+Manan
- PERKENI. (2015). *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2015*.
- Triana, R., Karim, D., & Jumaini. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tentang Penyakit Dan Diet Dengan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Diabetes Mellitus. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(1), 606–611. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Ketua dan Anggota TIM Pengusul

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Husda Oktaviannoor, SKM., M. Epid
2	Jenis Kelamin	Laki - Laki
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIK	1166092019156
5	NIDN	1128109201
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Banjarmasin, 28 Oktober 1992
7	E-mail	Husda.oktaviannoor@gmail.com
8	No HP	089637800130
9	Alamat Kantor	Jalan Pramuka No 2
10	No Telepon/Fax	0511- 3268105
11	Lulusan yang Telah Dihilkan	Epidemiologi
12	Mata Kuliah yang di Diampu	Dasar – Dasar Ilmu Penyakit, Pengantar Promosi Kesehatan, Epidemiologi, Pengantar Demografi

B. Riwayat Pendidikan

Nama	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Lambung Mangkurat	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Epidemiologi
Tahun Masuk-Lulus	2011 - 2015	2016 - 2018
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Antara Faktor Individu dengan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal (Tinjauan terhadap Umur, Masa Kerja, Status Merokok, dan IMT pada Petani Sawit di PT. Perkebunan Nusantara XIII (Persero) Kebun Afdeling I Pelaihari)	Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Pos Pembinaan Terpadu PTM Se-Provinsi DKI Jakarta (Analisis Data Surveilans Faktor Risiko PTM Berbasis Posbindu-PTM Dinas Kesehatan Provinsi Dki Jakarta Tahun 2017)

Nama	S1	S2
Nama Pembimbing/Promotor	1. Prof. DR. dr. Zairin Noor Helmi, Sp.OT (K) 1. Ratna Setyaningrum, SKM., M. Sc	1. Prof. DR. dr. Ratna Djuwita, MPH 1. Dr. dr. Krisnawati Bantas, M.Kes

C. Pengalaman Penelitian

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber Dana	Biaya
1	2018	Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Pos Pembinaan Terpadu PTM Se-Provinsi DKI Jakarta (Analisis Data Surveilans Faktor Risiko PTM Berbasis Posbindu-PTM Dinas Kesehatan Provinsi Dki Jakarta Tahun 2017)	Pribadi	Rp. 500.000
2	2018	Perbedaan Tingkat Pengetahuan Pasien DM Tipe II antara Kelompok yang Mendapatkan Penyuluhan dan Tanpa Mendapatkan Penyuluhan di RSUD Johar Baru	Pribadi	Rp. 450.000
3	2017	Investigasi KLB Keracunan Pangan pada Penghuni dan Pengurus Panti Asuhan X di Kelurahan Kelapa Dua Wetan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur	Pribadi	Rp. 200.000
4	2017	Evaluasi Sistem Surveilans Penyakit dan Faktor Risiko Diabetes Mellitus di Kota Administrasi Jakarta Pusat	Pribadi	Rp. 200.000
5	2016	Analisis Situasi Masalah Kesehatan Masyarakat di Provinsi DKI Jakarta Tahun 2015-2016	Pribadi	Rp. 200.000
6	2014	Hubungan Antara Faktor Individu dengan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal	Pribadi	Rp. 450.000

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber Dana	Biaya
		(Tinjauan terhadap Umur, Masa Kerja, Status Merokok, dan IMT pada Petani Sawit di PT. Perkebunan Nusantara XIII (Persero) Kebun Afdeling I Pelaihari)		

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumer Dana	Biaya
1	Tidak Ada	Tidak Ada		

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/ Tahun
1	One Health Approach to Dengue Haemorrhagic Fever Control in Indonesia: A Systematic Review in the 1st International Conference on Global Health, KnE Life Science, Vol. 6 hal: 201-221	KnE Life Science,	DOI 10.18502/cls.v4i1.1382 2018
2	FCTC: Solusi Terbaik Menanggulangi Permasalahan Rokok di Indonesia, BIMKMI Vol. 5 No. 1 hal: 35-37	BIMKMI	ISSN: 2302-7835 2017
3	The Influence of Health Education to Parents Through the childrens with Hand Puppet and Comic Strip on Knowledge of Healthy	Atlantis Press	2017

	Latrine use, 2nd Sari Mulia International Conference on Health Science 2017 Advance in Health Science Research, Atlantis Press Vol. 6 hal: 387-394		
4	Pengaruh Penyuluhan Pemberian ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan BUTEKI, BIMKMI Vol. 4 No. 2 hal: 3-7	BIMKMI	ISSN: 2302-7835 2017
5	Correlation between Age and Periode of Working with Musculoskeletal Disorders Complaints on Palm Farmers in PT. X, Asian Journal of Epidemiology, Vol. 8 No. 3 hal: 78-83	Asian Journal of Epidemiology, Science Alert	ISSN: 1992-1462 2015
6	The Correlation between Smoking Status and BMI with the MSDs Complaints of Palm Farmers, International Journal of Public Health Sciences Vol. 4, No. 2 hal: 140-144,	International Journal of Public Health, IAES Journal	ISSN: 2252-8806 2015

F. Pemakalahan Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 tahun terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak ada

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak ada	Tidak ada

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	No P/ID
1	Tidak ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/rekayasa Sosial lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul /Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	Tidak ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

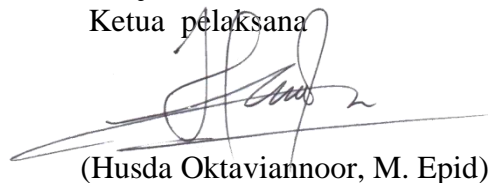
J. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (Dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Best Poster 1 Kategori Umum	PSKM FK ULM	2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidakseuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra.

Banjarmasin, Desember 2019
Ketua pelaksana



(Husda Oktaviannoor, M. Epid)

Lampiran 2.

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Nurul Hidayah, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIK	116608201691
5	NIDN	1112128601
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Banjarmasin / 12 Desember 1986
7	E-mail	hiiragi_21@gmail.com
8	No HP	0853-4893-1290
9	Alamat Kantor	Jalan Pramuka No 2
10	No Telepon/Fax	0511- 3268105
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	Kesehatan Masyarakat
12	Mata Kuliah yang di Diampu	Dasar-dasar Ilmu Penyakit, Pengantar Promosi Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Lambung Mangkurat	Universitas Respati Indonesia (URINDO)
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Epidemiologi
Tahun Masuk-Lulus	2004-2008	2014-2016
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Perubahan chemical oxygen demand (COD) limbah cair pada industri tahu sebelum dan sesudah penyinaran sinar ultraviolet secara fotokimia	Faktor Jenis Sumber Air di Bak Mandi Terkait dengan Keberadaan Jentik Aedes aegypti (Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2015)
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dr. Eko Suhartono, M.Si 2. Drs. M. Taufik, M.Si	1. Prof. Dr. dr. Rachmadhi Purwana, SKM 2. Zainal Abidin, M.Sc

C. Pengalaman Penelitian

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber Dana	Biaya
1	2016	Kondisi Penurunan Ketajaman Penglihatan Anak di SDN Sungai Jingah 4 Banjarmasin	Hibah Internal Penelitian Dosen (Stikes Sari Mulia)	5.000.000

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber Dana	Biaya
2	2018	Analisis Perbedaan Kualitas Air Tempat Perindukan <i>Aedes aegypti</i> di Daerah Endemis dan Non Endemis emam Berdarah Dengue (DBD) di Kabupaten Banjar	Hibah Penelitian Dosen Pemula (Dirjen DIkti)	
3	2019	Aktivitas Larvasida Bunga Melati (<i>Jasminum sambac</i> (L.)Ai) Komoditas Lokal Terhadap Jentik Nyamuk <i>Aedes aegypti</i> Sebagai Alternatif Pengendalian Vektor Demam Berdarah Dengue	Hibah Penelitian Dosen Pemula (Dirjen. Dikti)	

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber Dana	Biaya
1	2017	Penyuluhan tentang pernikahan dini terhadap siswa/I SMPN 8 Banjarmasin	Yayasan Indah	10.000.000
2	2018	Pemberdayaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SDN Sungai Lulut 1	Yayasan Indah	10.000.000
3	2019	Penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan siswa/I SMA PGRI 7 Banjamasin dalam menggalakkan <i>S.T.O.P Bullying</i> di sekolah	Yayasan Indah	10.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/ Tahun
1	Kondisi Penurunan Ketajaman Penglihatan Anak di SDN Sungai Jingah 4 Banjarmasin	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Vol. 7 No. 2

2	<i>Prevention of Dengue Hemorrhagic Fever (DHF) Associated with the Aedes aegypti Larvae Presence based on the Type of Water Source</i>	The Journal of Tropical Life Science (Jurnal Internasional Terakreditasi dan terindeks Web of Science platform (Thomson Reuters)/	(Vol. 7 No. 2)
3	<i>The correlation of sex and exclusive breastfeeding status with Acute Respiratory Infection (ARI) incidence among under-five children at the Cempaka Public Health Center Banjarmasin</i>	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	(Vol. 8 No. 2)
4	<i>The correlation of 1 month injection hormonal contraception with cognitive function of acceptor in Tanjung Rema Public Health Center Martapura Subdistrict Banjar Regency</i>	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Vol. 8 No. 2
5	<i>Household environment factors associated with Acute Respiratory Infection (ARI) among under-five children</i>	<i>Proceeding of the 2nd Sari Mulia International Conference on Health and Sciences 2017 (SMICHS 2017)/</i>	
6	<i>Effect of warm water compress therapy on the incidence of hyperemia in phlebitis patients at the inpatient ward of Brigjend H. Hasan Basri General Hospital Kandangan</i>	Berkala Kedokteran, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan	Vol. 13 No. 2
7	<i>Bio-Physicochemical Markers of The Aedes aegypti Breeding Water in Endemic and Non-endemic Area</i>	<i>International Journal of Public Health Science (IJPHS)/</i>	Vol. 8 No. 2
8	Identifikasi kandungan fitokimia ekstrak bunga melati (<i>Jasminum sambac (L)ait</i>) komoditas local yang berpotensi sebagai larvasida	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	
9	<i>The difference analysis of temperature, salinity, and dissolved oxygen of Aedes aegypti breeding place water in endemic and non-endemic areas.</i>	Berkala Kedokteran, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan	

10	<i>The water pH levels in breeding places associated with the presence of larvae Aedes aegypti in Endemic and Non-Endemic of Dengue Hemorrhagic Fever (DHF)</i>	Proceeding EAI, ICER-PH 2018, ISBN 198-1-63190-204-8	
----	---	--	--

F. Pemakalahan Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 tahun terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	The 2 nd SMICHS	Household environment factors associated with acute respiratory infection (ARI) among under-five children	Desember, Banjarماسin
2	Seminar Nasional PSKM Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan tema “Sustainable Strategic for Disaster Management in Wetland Area”.	Uji Potensi Ekstrak Bunga Melati (Jasminum Sambac L. ait) Sebagai Larvasida Aedes Aegypti	Oktober, Banjarbaru

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak ada	Tidak ada

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	No P/ID
1	Faktor jenis sumber air di bak mandi terkait dengan keberadaan jentik aedes aegypti (penelitian di wilayah kerja Puskesmas Martapura Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan	2018	Karya Tulis	EC0020180353
2	Ekstrak Bunga Melati (Jasminum Sambac (L.)ai) Komoditas Lokal	2019	Basis Data	EC00201973598

	Kecamatan Martapura Sebagai Larvasida Aedes Aegypti			
--	---	--	--	--

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/rekayasa Sosial lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul /Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	Tidak ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

J. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (Dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Lulusan Terbaik Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat (jenjang S-2)	Universitas Respati Indonesia	2016
	Penerima Hibah Penelitian Kemenristekditkti skema Penelitian Dosen Pemula Pendanaan Tahun 2018.	Yayasan Indah Banjarmasin	2018
	Mendapat Penghargaan sebagai <i>Best Oral Presentation</i> pada Seminar Nasional PSKM Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan tema " <i>Sustainable Strategic for Disaster Management in Wetland Area</i> ".	Universitas Lambung Mangkurat	2019
	Penerima Hibah Penelitian Kemenristekditkti skema Penelitian Dosen Pemula Pendanaan Tahun 2019.	Yayasan Indah Banjarmasin	2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidakseuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra.

Banjarmasin, Desember 2019
Anggota Tim pelaksana



Nurul Hidayah, SKM., M.Kes

Lampiran 3.

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Anita Herawati, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIK	1166032008013
5	NIDN	1108107501
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Mahang Tungkanan / 8 Oktober 1975
7	E-mail	Anita.darminto@gmail.com
8	No HP	085249626702
9	Alamat Kantor	Jalan Pramuka No 2
10	No Telepon/Fax	0511- 3268105
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	Kesehatan Masyarakat
12	Mata Kuliah yang di Diampu	Promosi Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)	Universitas Respati Indonesia (URINDO)
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2002-2003	2014-2016
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan pengetahuan dan motivasi karyawan RS Sari Mulia untuk melakukan vaksinasi HVP tahun 2012	Hubungan Siklus menstruasi dengan angka kejadian kista ovarium pada pasien di RSUD Ulin Banjarmasin
Nama Pembimbing/Promotor	3. Drs. H. Fahrurazi, M.Si.,M.Kes	3. Fauzan, SKM

C. Pengalaman Penelitian

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Hubungan pekerjaan dan vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada ibu hami di puskesmas sungai bilu Banjarmasin	Yayasan Indah Banjarmasin	Rp. 5.000.000

2	2017	Teengers knowledge on sexually transmitted diseases at SMK negeri 2 Banjarmasin	Yayasan Indah Banjarmasin	Rp. 5.000.000
3	2018	Hubungan dan motivasi karyawan Rumah sakit sari mulia untuk melakukan Vaksinasi HPV	Yayasan Indah Banjarmasin	Rp. 5.000.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi pada remaja	Yayasan Indah	10.000.000
2	2016	Skrining Hipertensi pada lansia	Yayasan Indah	10.000.000
3	2018	Skrining hipertensi Pada lansia dalam rangka Hari kesehatan Nasional IBI Ranting Pendidikan Sari Mulia Banjarmasin	Yayasan Indah	10.000.000
4	2019	Deteksi dini stunting pada balita didesa murung selong	Yayasan Indah	10.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/ Tahun
1	Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Angka Kista Ovarium Pada Pasien RSUD "X" Banjarmasin	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Vol 10 No 1 2019
2	Hubungan pekerjaan dan vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada ibu hami di puskesmas sungai biru Banjarmasin	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Vol 9 No 1 2018
3	Teengers knowledge on sexually transmitted	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Vol 8 no 2 2017

	diseases at SMK negeri 2 Banjarmasin		
4	Hubungan dan motivasi karyawan Rumah sakit sari mulia untuk melakukan Vaksinasi HPV	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Vol 7 no 2 2016

F. Pemakalahan Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 tahun terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	The 2 nd SMICHS	Teegers Knowledge On Sexually Transmitted Diases at SMKN 2 Banjarmasin	Desember, Banjarmasin

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak ada	Tidak ada

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	No P/ID
1	Tidak ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/rekayasa Sosial lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul /Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	Tidak ada	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

J. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (Dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Satya Karya Bhakti Sari Mulia	Institusi	2018

--	--	--	--

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidakseuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra.

Banjarmasin, Desember 2019
Anggota Tim pelaksana



Anita Herawati, SKM., M.Kes

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Pimpinan Mitra : RS Sari Mulia Banjarmasin
Bidang Kegiatan : PKM-Pengabdian Masyarakat
Alamat : Jl. P. Antasari No.139, Sungai Baru, Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70233
Menyatakan bersedia untuk bekerjasama dalam Pelaksana Kegiatan Program PKM berbasis Mitra “Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin”

Nama Ketua Tim Pengusul : Husda Oktaviannoor, M.Epid
Perguruan Tinggi : Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Usaha Kecil/Menengah atau kelompok dan Pelaksana Program tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan 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.

Banjarmasin, November 2019
Yang menyatakan,

BAGIAN I

PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)/GULA



DM merupakan peningkatan kadar gula darah diatas batas normal karena terjadinya kerusakan atau kelainan pada kerja insulin dalam tubuh.

DM merupakan **penyakit menahun** yang akan **disandang seumur hidup** sehingga **penyakit ini tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan** (PERKENI, 2015).

Tabel klasifikasi Diabetes Mellitus

Klasifikasi DM	mg/dL	keterangan
Gula Darah Puasa	≥ 126	
Gula Darah 2 jam setelah makan	≥ 200	
Gula Darah Sewaktu	≥ 200	Keluhan sering kencing, sering haus, sering merasa lapar

Sumber: PERKENI, 2015

APA SAJA GEJALA DIABETES??



Sumber: <http://emestherbal.com/wp-content/uploads/2016/11/gejaladiabetes.jpg>

Sasaran pengendalian DM

Parameter	Sasaran
IMT (kg/m ²)	18,5-<23
Tekanan darah sistolik (mmHg)	< 140
Tekanan darah diastolik (mmHg)	< 90
Glukosa darah preprandial kapiler (mg/dl)	80-130
Glukosa darah 1-2 jam postprandial kapiler (mg/dl)	<180
HbA1c (%)	< 7
Kolesterol LDL (mg/dl)	< 100 (<70 bila risiko kardiovaskular sangat tinggi)
Kolesterol HDL (mg/dl)	Laki-laki: >40; Perempuan: >50
Trigliserida (mg/dl)	<150

MITOS DAN FAKTA SEPUTAR DIABETES

MITOS	FAKTA
Diabetes bukan masalah besar	Jika dibiarkan tidak diperiksa, maka akan terjadi komplikasi penyakit yang lebih serius
Penderita diabetes harus melakukan diet khusus	Diet dapat dilakukan siapa saja terutama penderita diabetes karena sangat bermanfaat, tidak ada pengaturan khusus dalam diet
Penderita diabetes tidak dapat makan yang manis	Dengan melakukan diet dan olahraga yang teratur, dapat makan-makanan yang manis tapi dalam porsi kecil dan tidak sering
Penderita diabetes jangan terlalu banyak olahraga karena menyebabkan gula menjadi rendah	Bagi penderita yang tidak menggunakan suntik insulin dan minum obat teratur, penting melakukan olahraga agar berat badan tetap normal dan dapat mengendalikan gula
Keturunan diabetes pasti menderita diabetes	Tidak semua keturunan diabetes akan mengidap diabetes juga apabila keturunannya menjaga pola hidup sehat dan olahraga yang teratur

Sumber: <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/11/Mitos-dan-Fakta-Diabetes.pdf>

<https://www.tropicanaslim.com/mitos-dan-fakta-seputar-diabetes/>

BAGIAN II

FAKTOR RISIKO DM

Faktor risiko DM ada yang bisa diubah dan ada yang tidak bisa diubah. Faktor risiko yang tidak bisa diubah adalah:



Sumber: <https://www.tropicanaslim.com/wp-content/uploads/2017/12/Tropicana-Slim-Diabetes-2-300x300.png>

1. Riwayat keluarga pernah menderita DM (turunan, orang tua yang pernah mengalami DM, besar kemungkinan anak-anaknya mengalami DM).
2. Umur. Risiko untuk menderita pre diabetes (gula darah puasa 100-125 mg/dL atau 2 jam setelah makan lebih dari 140 mg/dL dan kurang dari 200 mg/dL) meningkat seiring dengan meningkatnya usia.

Usia >45 tahun walaupun tanpa ada faktor risiko yang lain tetap harus dilakukan pemeriksaan fisik.

3. Riwayat melahirkan bayi dengan BB lahir bayi >4000 gram atau <2.500 gram atau pernah mengalami Diabetes gestasional.

Faktor risiko yang bisa diubah:

1. Berat badan lebih ($IMT \geq 23 \text{ kg/m}^2$).
2. Kurangnya olahraga
3. Hipertensi
4. Sering merokok
5. Konsumsi alkohol
6. Kurang asupan sayur
7. Makanan cepat saji/Instan
8. Makanan/minuman manis yang dikonsumsi berlebihan
9. Pre diabetes

KOMPLIKASI DIABETES

Diabetes dapat meningkatkan resiko untuk terkena penyakit-penyakit berikut:

OTAK

Hipertensi & stroke



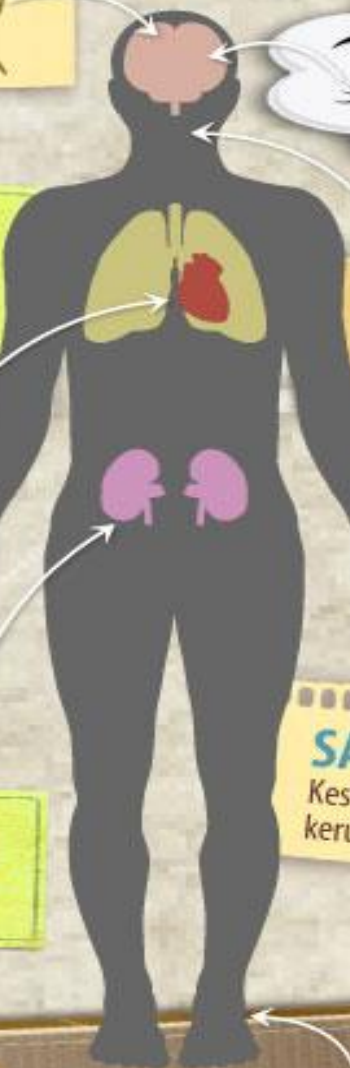
MATA

Spot hitam, katarak, glaukoma sampai kebutaan



MENTAL

Sulit tidur, bad mood, gugup & depresi



GIGI & MULUT

Infeksi bakteri dan penyakit mulut & gusi



JANTUNG

2.5x lebih tinggi terkena serangan jantung



KULIT

Kulit kering & mudah luka

SARAF

Kesemutan, mati rasa, sakit saat berjalan, kerusakan saraf

GINJAL

Gagal ginjal



SIRKULASI DARAH

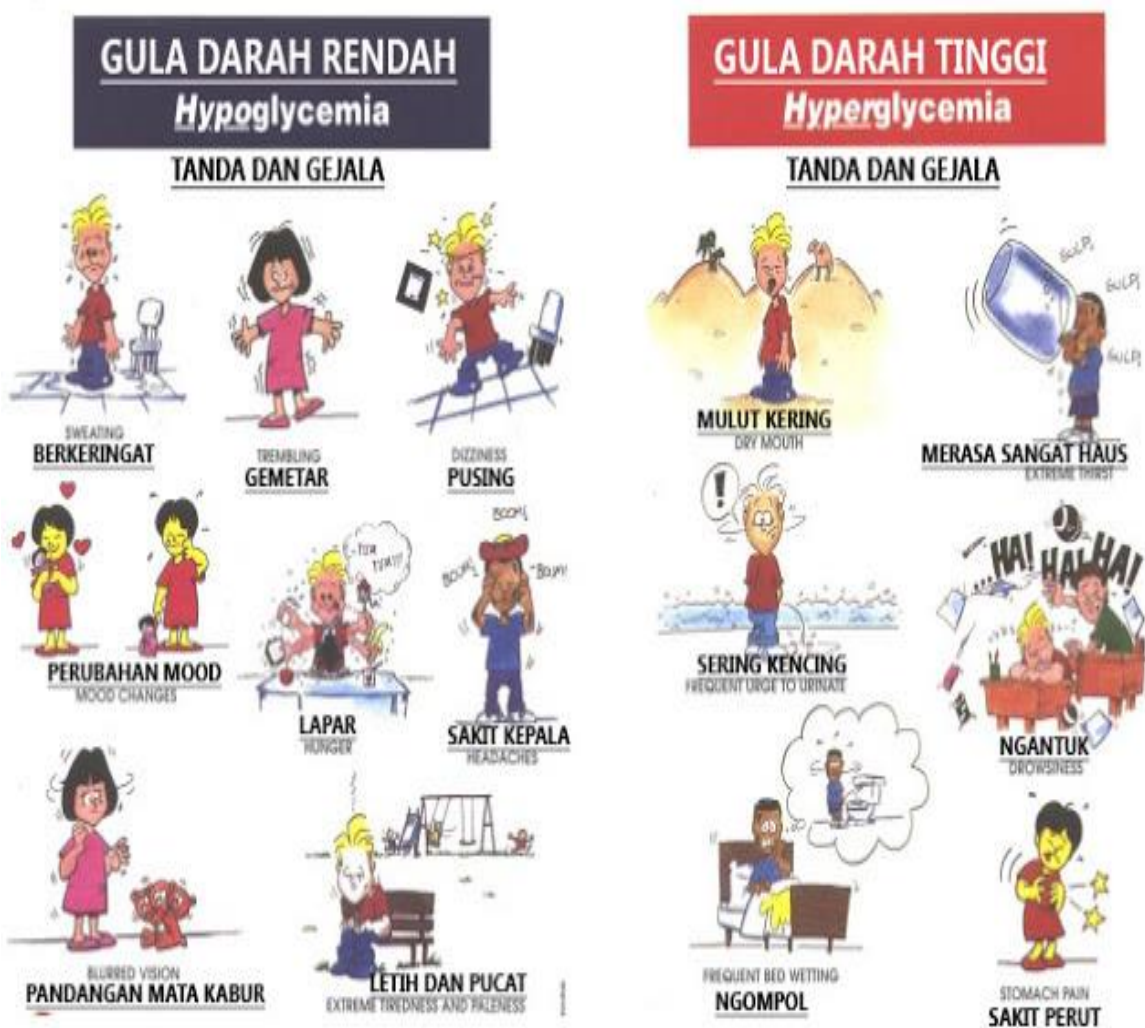
Luka sulit sembuh & berujung pada amputasi



Created by TropicanaSlim

TANDA BAHAYA PADA DIABETES MELLITUS

Pada pasien DM bisa mengalami penurunan gula darah secara drastis (hipoglikemia) yakni dibawah 70 mg/dL. Hipoglikemia berbahaya karena dapat menyebabkan tidak sadar (koma)



Jika mengalami gejala hipoglikemia atau hiperglikemia segera periksakan diri ke Dokter

Jika mengalami gejala hipoglikemi berikan pertolongan pertama sebelum ke Dokter dengan minum teh manis atau makanan yang mengandung gula seperti permen atau coklat

BAGIAN III

POLA MAKAN SEHAT



Pola makan yang sehat merupakan susunan makanan sehat yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam jumlah dan jangka waktu tertentu secara teratur (Kemenkes RI, 2011b).

<https://hendriksuryabali.files.wordpress.com/2011/05/pola-makan.jpg>

Pengaturan makanan bagi penderita DM bertujuan untuk (Kemenkes RI, 2011a):

1. Memberikan makanan sesuai kebutuhan (berbeda tiap penderita)
2. Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/mendekati normal
3. Mempertahankan berat badan menjadi normal
4. Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
5. Menauranai/mencecah komplikasi penderita

Pengaturan Makanan

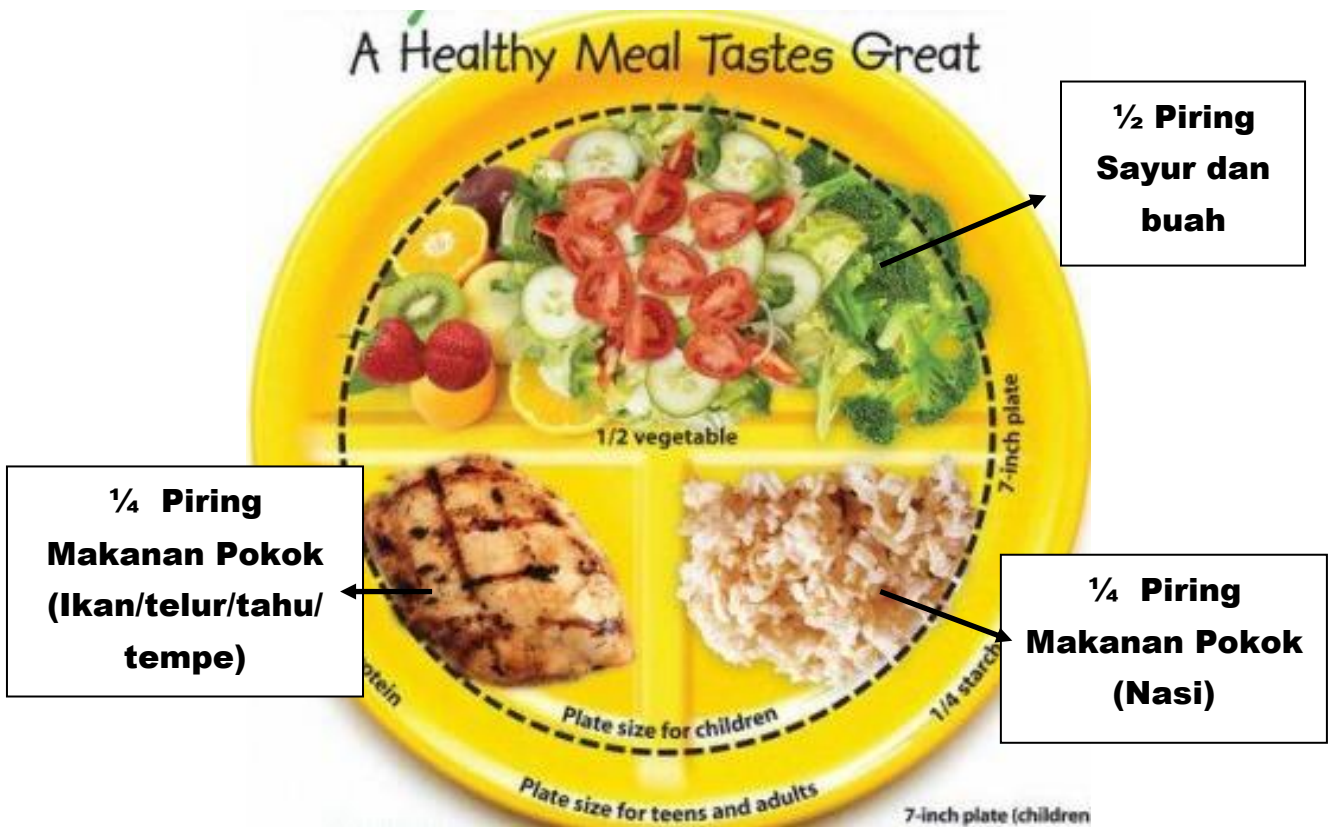
BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT		Semua sumber karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, makaroni	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak	hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur)	Keju, abon, dendeng, susu full cream,
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai		
SAYURAN	Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong	bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk	
BUAH-BUAHAN	jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing (se suai kebutuhan)	nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nangka masak	Buah-buahan yang manis dan diawetkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah.
MINUMAN			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt, susu
LAIN-LAIN		makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram	Gula pasir, gula merah, gula batu, madu Makanan/ minuman yang manis: cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonaise,

Sumber: Kemenkes RI (2011). Diet Diabetes

MANAKAH DIET YANG SESUAI UNTUK ANDA?

Contoh perhitungan kalori berdasarkan berat badan ideal

Berat badan Ideal	Besar kalori yang dibutuhkan	Berat badan Ideal	Besar kalori yang dibutuhkan
Laki-laki		Perempuan	
50 kg	1.500	43 kg	1.075
53 kg	1.590	45 kg	1.125
55 kg	1.650	47 kg	1.175
57 kg	1.710	50 kg	1.250
60 kg	1.800	53 kg	1.325
63 kg	1.890	55 kg	1.375
65 kg	1.950	57 kg	1.425
67 kg	2.010	60 kg	1.500
70 kg	2.100	63 kg	1.575



Sumber: <http://vitamin-cerdik.com/menyediakan-menu-sihat-untuk-anak-anak/>

Contoh menu dalam sehari per individu dewasa

Energi kkal	1300	1500	2000	2300
Pagi				
Nasi	$\frac{3}{4}$ gelas belimbing (sebelumnya 1) yang lain disesuaikan	$\frac{3}{4}$ gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing
Ikan	1 potong sedang	1 potong sedang	1 potong sedang	1 potong sedang
Tempe	-	$\frac{1}{2}$ biji	1 biji	1 biji
Sayur bayem/labu	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing
Minyak	1 sendok makan	1 sendok makan	2 sendok makan	2 sendok makan
Pukul 10.00				
Buah Pepaya	1 potong	1 potong	1 potong	1 potong
Susu	-	-	-	1 gelas belimbing
Siang				
Nasi	$\frac{3}{4}$ gelas belimbing	$\frac{3}{4}$ gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing
Daging ayam	1 potong sedang	1 potong sedang	1 potong sedang	1 potong sedang
Tahu	1 biji	1 biji	1 biji	1 biji
Sayur bayem/labu	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing

Energi kkal	1300	1500	2000	2300
Sayur kembang kol/kangkung	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing
Buah apel	½ buah sedang	½ buah sedang	½ buah sedang	½ buah sedang
Minyak	2 sendok makan	2 sendok makan	3 sendok makan	3 sendok makan
Pukul 16.00				
Buah pisang	1 buah sedang	1 buah sedang	1 buah sedang	1 buah sedang
Malam				
Nasi	¾ gelas belimbing	¾ gelas belimbing	1½ gelas belimbing	2 gelas belimbing
Ikan	1 potong sedang	1 potong sedang	1 potong sedang	1 potong sedang
Tempe	1 biji	1 biji	1 biji	1 biji
Sayur buncis/daun singkong	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing	1 gelas belimbing
Sayur terong/mentimun	1 buah sedang	1 buah sedang	1 buah sedang	1 buah sedang
Buah apel	½ buah sedang	½ buah sedang	½ buah sedang	½ buah sedang
Minyak	1 sendok makan	1 sendok makan	2 sendok makan	2 sendok makan

Berikut jenis makanan penerganti beserta nilai kalori (Rahmawati, n.d.)

Nasi dan penergantiannya

100 gr nasi mengandung 175 kal terdiri dari 4 gr protein dan 40 gr karbohidrat. Di bawah ini daftar bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penerganti nasi

100 gr nasi	400 gr bubur beras	1½ gelas
	200 gr kentang	4 biji sedang
	100 gr singkong	1 potong sedang
	150 gr ubi	1 biji sedang
	80 gr roti putih	4 iris
	50 gr mie kering	1 gelas direbus
	100 gr mie basah	1 gelas
	50 gr bihun	½ gelas
	50 gr kraker	5 buah besar
	50 gr havermouth	7 sdm

Daging dan penergantiannya

50 gr daging sapi mengandung 95 kalori, yang terdiri dari 10 gr protein dan 6 gr lemak

50 gr daging sapi	50 gr daging ayam	1 potong sedang
	50 gr hati sapi	1 potong sedang
	75 gr telur ayam	2 butir
	60 gr telur bebek	1 butir
	50 gr ikan segar	1 potong sedang
	25 gr ikan asin	1 potong sedang
	25 gr ikan teri	2 sdm
	50 gr udang basah	¼ gelas
	60 gr telur ayam negeri	1 butir
	100 gr bakso daging	10 biji besar
	30 gr keju	1 potong sedang

Tempe dan penergantiannya

50 gr tempe mengandung 80 kalori, yang terdiri dari 6 gr protein, 3 gr lemak, dan 8 gr karbohidrat

50 gr tempe	100 gr tahu	1 biji
	50 gr oncom	2 potong sedang
	25 gr kacang hijau	½ gelas rebus
	20 gr kacang tanah	2 sdm

Sayuran dan penggantinya

Contoh sayuran golongan A

100 gr sayuran mengandung 50 kalori yang terdiri dari 3 gr protein dan 10 gr karbohidrat

Bayem	Daun Singkong
Buncis	Jagung Muda
Daun Melinjo	Kacang Kapri
Daun Pepaya	Kacang Panjang
Labu Siyam	Nangka Muda
Daun Ubi Jalar	Pare/Wortel

Sayuran golongan B

Mengandung sedikit kalori, protein dan karbohidrat. Sayuran ini dapat digunakan agak bebas tanpa diperhitungkan asal wajar

Kembang Kol	Selada
Taoge	Lobak
Ketimun	Cabai Hijau Besar
Rebung	Kecipir
Jamur Segar	Labu Air
Kubis	Terong
Seledri	Tomat
Kangkung	Sawi
Pepaya Muda	Daun Labu Siyam

Buah dan penggantinya

50 gr pisang mengandung 40 kalori yang terdiri dari 10 gr karbohidrat. Disarankan tidak menggunakan buah golongan A

Golongan A		Golongan B	
50 gr mangga	½ buah sedang	100 gr jambu biji	2 buah sedang
50 gr nangka	3 biji	100gr kedondong	1 buah sedang
75 gr rambutan	8 biji	100 gr pepaya	1 potong
50 gr sawo	1 buah sedang	75 gr salak	1 potong besar
50 gr sirsak	½ gelas	150 gr semangka	1 potong besar
75 gr nanas	1/6 buah sedang	75 gr apel	½ buah sedang
75 gr anggur	10 buah	50 gr alpukat	½ buah besar
75 duku	15 buah besar	125 gr belimbing	1 buah besar
50 gr durian	3 biji	75 gr bengkoang	1 buah besar
100 gr jeruk	2 buah sedang	50 gr pisang	1 buah sedang

Susu dan penggantinya

200 gr susu mengandung 110 kalori.

200 gr susu sapi	200 gr yoghurt	1 gelas
	25 gr susu fullcream	4 sdm
	20 gr susu skim	4 sdm

BAGIAN IV

LATIHAN JASMANI

Kegiatan jasmani sehari-hari dan latihan jasmani dilakukan secara teratur 3-5 kali perminggu selama sekitar 30-45 menit, dengan total latihan jasmani minimal 150 menit perminggu. Jeda antar latihan fisik tidak lebih dari 2 hari berturut turut. **Jika pada pemeriksaan kadar gula darah <100mg/dL, anda harus mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung gula terlebih dahulu, dan jika >250 mg/dL dianjurkan untuk menunda latihan.** Latihan jasmani selain untuk menjaga kebugaran juga menurunkan berat badan dan memperbaiki kerja insulin, sehingga dapat mengendalikan gula darah (PERKENI, 2015).

Berikut ini adalah jenis latihan fisik berupa jalan cepat



Tumpuan Dua Kaki

Tarikan kaki



Relaksasi

Dorongan Kaki

Sumber: https://1.bp.blogspot.com/-1m-dRnTw8Y/WHhTuabxfQI/AAAAAAAALXs/D-Mhw3H0hO8KSRb3WFSKGs4LLCBj9cStgCLcB/s1600/gerakan_kaki.gif



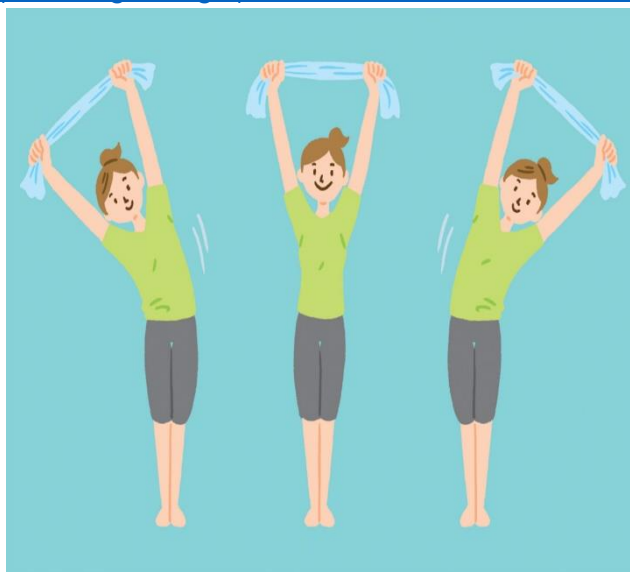
Jalan cepat dilakukan **sedikitnya 3-5 hari per-minggu**. Jalan cepat harus dilakukan **minimal 150 menit perminggu**.

(Kurniawan & Wuryaningsih, 2016)

Selain itu, dapat ditambah latihan fisiknya dengan melakukan latihan angkat beban menggunakan peralatan rumah misalnya botol minuman dan handuk seperti gambar dibawah ini



Sumber: <https://images.angelpub.com/2012/36/16056/armflab1.png.png>



Sumber: <http://bcbstwelltuned.com/wp-content/uploads/2016/12/householditems.jpg>

Latihan beban harus dilakukan setidaknya tiga kali seminggu bersamaan dengan latihan jalan cepat secara teratur (Kurniawan & Wuryaningsih, 2016)



*Catatan: Untuk mencegah terjadinya penurunan gula darah yang drastis, pasien diabetes perlu mengurangi dosis obat-obat atau insulin yang dikonsumsi sebelum (dan mungkin setelah) latihan

BAGIAN V

PENGOBATAN ANTI DM

Terapi farmakologis diberikan bersamaan dengan pengaturan makan dan latihan jasmani. Pengobatan anti DM terdiri dari minum dan suntik. **Obat diminum sesuai dengan anjuran dokter jenis dan waktu meminumnya** (PERKENI, 2015).

1. Obat minum

Berdasarkan cara kerjanya, obat minum diabetes dibagi menjadi beberapa golongan :

Gol. Obat	Cara Kerja	Nama Generik Obat
Sulfonilurea	Meningkatkan pengeluaran insulin	Glibenclamide, Glipizide, Gliclazide, Gliquidone, Glimepiride
Glinid	Meningkatkan pengeluaran insulin	Repaglinide, Nateglinide
Metformin	Menekan produksi gula hati dan menambah kepekaan terhadap insulin	
Penghambat Alfa-Glikosidase (Acarbose)	Menghambat penyerapan gula	Acarbose
Tiazolidindion	Menambah kepekaan terhadap insulin	Pioglitazone
Penghambat DPP-IV (Sitagliptin dan Lina gliptin)	Meningkatkan pengeluaran insulin	Vildagliptin, Sitagliptin, Saxagliptin, Linagliptin
Penghambat SGLT-2 (Canagliflozin, Empaglifozin,	Menghambat penyerapan kembali gula di ginjal	Dapagliflozin

Gol. Obat	Cara Kerja	Nama Generik Obat
Dapaglifozin, Ipraglifozin)		

2. Obat suntik

Insulin

Insulin diperlukan pada keadaan:

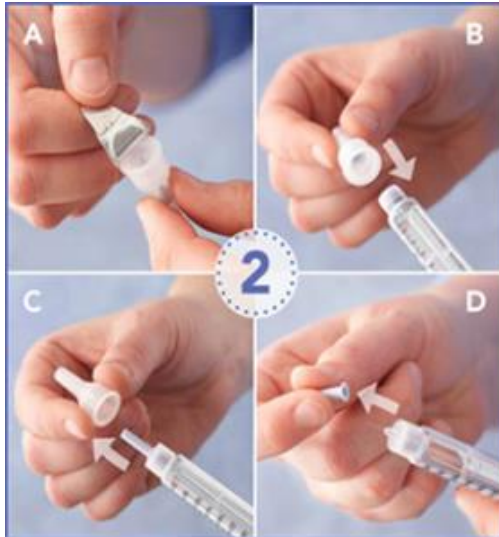
- 1) HbA1c >9%
- 2) Penurunan berat badan yang cepat
- 3) Kenaikan gula darah yang berat
- 4) Stres berat
- 5) Gangguan fungsi ginjal
- 6) Kehamilan dengan DM/DM gestasional
- 7) Alergi terhadap obat minum

Jika menggunakan suntik insulin anda harus waspada efek samping terjadi penurunan gula darah yang drastis (gejala hipoglikemi) dan alergi terhadap insulin

Cara pemberian suntikan insulin

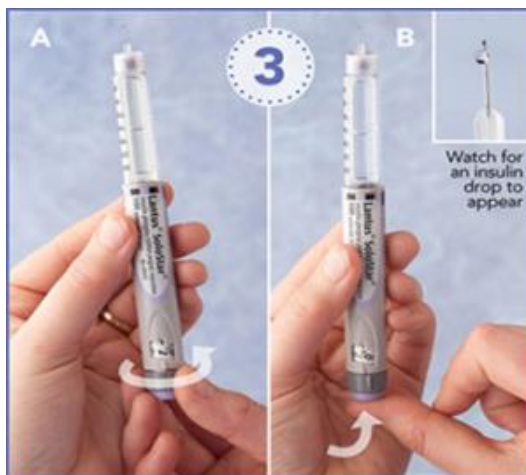


Langkah 1 : Persiapkan insulin pen, lepaskan penutup insulin pen



Langkah2 : Hilangkan kertas pembungkus dan tutup jarum

- Tarik kertas pembungkus pada jarum pen.
- Putar jarum insulin ke insulin pen.
- Lepaskan penutup jarum luar.
- Lepaskan penutup luar jarum agar jarum tampak. *Buang penutup jarum ke tempat sampah



Langkah 3 : Pertama insulin pen, pastikan pen siap digunakan

- Hilangkan udara di dalam pen melalui jarum. Hal ini untuk mengatur ketepatan pen dan jarum dalam mengatur dosis insulin. Putar tombol pemilih dosis pada ujung pen untuk 1 atau 2 unit (pengaturan dosis dengan cara memutar tombol).
- Tahan pena dengan jarum mengarah ke atas. Tekan tombol dosis dengan benar sambil mengamati keluarnya insulin. Ulangi, jika perlu, sampai insulin terlihat di ujung jarum. Tombol pemutar harus kembali ke nol setelah insulin terlihat di dalam pen.



Langkah 4 : Aktifkan tombol dosis insulin (bisa diputar-putar sesuai keinginan).



Langkah 5 :Pilih lokasi bagian tubuh yang akan disuntikan. Pastikan posisi nyaman saat menyuntikkan insulin pen. Hindari menyuntik disekitar pusar.



Langkah 6 : Suntikkan insulin
a. Genggam pen dengan 4 jari, latekkan ibu jari pada tombol dosis.

- b. Cubit bagian kulit yang akan disuntik.
- c. Segera suntikkan jarum pada sudut 90 derajat. Lepaskan cubitan.
- d. Gunakan ibu jari untuk menekan ke bawah pada tombol dosis sampai berhenti (klep dosis akan kembali pada nol). Biarkan jarum di tempat selama 5-10 detik untuk membantu mencegah insulin dari keluar dari tempat injeksi.

Tarik jarum dari kulit. Kadang-kadang terlihat memar atau tetesan darah, tetapi itu tidak berbahaya. Bisa di usap dengan tissue atau kapas, tetapi jangan di pijat pada daerah bekas suntikan.



Langkah 7 : Persiapkan pen insulin untuk penggunaan berikutnya
Lepaskan tutup luar jarum dan putar untuk melepaskan jarum dari pen. Tempatkan jarum yang telah digunakan pada wadah yang aman (kaleng kosong). Buang ke tempat sampah jangan dibuang ditempat pendaurulang sampah

BAGIAN VI PERAWATAN KAKI



Masalah kaki sering terjadi pada penderita DM karena diabetes yang tidak dikontrol dapat menyebabkan sirkulasi yang buruk, dan mengakibatkan kerusakan saraf. Anda mulai perlu merawat kaki Anda sedini mungkin untuk mencegah atau menghambat masalah kaki yang lebih serius, seperti luka dan yang lebih parah amputasi. Luka pada penderita diabetes dipengaruhi kadar gula didalam darah. Jika kadar gula darah tinggi menyebabkan luka sulit mongering. Jika akhir-akhir ini Anda mengalami masalah kaki, sebaiknya Anda menemui dokter untuk memastikan bahwa Anda melakukan perawatan yang terbaik untuk kaki Anda. (Barnes

Berikut ini adalah perawatan kaki yang harus diperhatikan



1 Bilas kaki dengan air hangat dan sabun secara rutin



2 Keringkan kaki dengan baik terutama sela jari



3 Berikan lotion body untuk kelenturan kulit, jangan berikan pada sela jari



4 Cek kaki anda bila ada luka

Cek kaki bila ada luka, segera periksa ke dokter



5 gunakan amplas untuk

Potong kuku dan amplas ujung kuku secara teratur



6 Secara rutin menggunakan

Selalu gunakan kaos kaki, tapi jangan terlalu ketat



7 Kaki selalu hangat dan kering, gunakan alas kaki yang pas



8 Jangan pernah berjalan tanpa alas kaki di luar rumah



9 Periksa kaki anda setiap hari dari berbagai hal yang dapat melukai kaki

Rawat kakimu dan gunakan dengan baik. Berjalan setiap hari dapat memperlancar peredaran darah di kaki.

Jenis Obat:

- | | | | |
|--------|---------------|--------|---------------|
| 1..... |X perhari | 4..... |X perhari |
| 2..... |X perhari | 5..... |X perhari |
| 3..... |X perhari | 6..... |X perhari |

Catatan: Harap diisi jadwal minum obat dalam kalender minum obat menggunakan nomor jenis obat dan ditulis pada kolom PSM

Bulan.....

Minggu			Senin			Selasa			Rabu			Kamis			Jum'at			Sabtu		
P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M
Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal		
P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M
Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal		
P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M
Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal		
P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M	P	S	M
Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal			Tanggal		

*P = Pagi, S = Siang, M = Malam

Gula darah puasa:.....

Gula darah sewaktu:.....

Tambahkan catatan pelayanan kesehatan yang diisi oleh petugas termasuk KMS diabetes (parameter sasaran pengendalian tampilkan dibawah KMS) range IMT 16-36, (TDS dan TDD 90-200), (GDPK 70-600, 2jampp 70-600), HbA1C cuman tulisan, LDL-Trigliserida tulisan, tiap tabel disisipkan tanggal periksa dibawahnya

Bikin tabel Konseling tiap kunjungan per sub topik

Bikin Kartu monitoring obat DM (pen insulin), tanggal pengambilan



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

CEK
KESEHATAN
SECARA
RUTIN

ENYAHKAN
ASAP ROKOK

RAJIN
AKTIFITAS
FISIK

DIET
SEIMBANG

ISTIRAHAT CUKUP

KELOLA STRES

Referensi

- Barnes, D. E. (2004). *Program Olahraga: Diabetes. Panduan untuk Mengendalikan Glukosa Darah (terjemahan)*. United State: American College of Sport Medicine.
- Effendi, A., & Waspadji, S. (2012). *Aspek Biomolekular Diabetes Mellitus II*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI Jakarta.
- Kemenkes RI. (2011a). DIET DIABETES: Brosur.
- Kemenkes RI. (2011b). *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik untuk Mencegah Penyakit Tidak menular. Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Flsik*. Retrieved from http://gizi.depkes.go.id/download/pedoman_gizi/stranas_kt_penganta.pdf-gabung.pdf
- Kurniawan, A. A., & Wuryaningsih, Y. N. S. (2016). Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana. *Physical Exercise Recommendations For Type 2 Diabetes, 1*.
- PERKENI. (2015). *Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di indonesia 2015*. Jakarta.
- Rahmawati, F. (n.d.). PERENCANAAN DIET UNTUK PENDERITA DIABETES MELLITUS. Retrieved from <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132296048/pendidikan/Praktik+Diet+-+Diet+Diabetes+Mellitus.pdf>

**BUKU SAKU PENGENDALIAN DIABETES
MELLITUS BAGI PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2**



No. _____
Telah terima dari _____
Uang sejumlah Lima Puluh Ribu Rupiah
Untuk pembayaran Keperluan surat menyurat

Rp. 50.000,-

PAPERLINE

No. _____
Telah terima dari _____
Uang sejumlah Lima Juta Rupiah
Untuk pembayaran Jasa cetak buku saku 100 buah x Rp. 50.000,-

Rp. 5.000.000

PAPERLINE

No. _____
Telah terima dari _____
Uang sejumlah Empat Ratus Lima Puluh Ribu Rupiah
Untuk pembayaran Pulsa x 3 4-990ta PRM

Rp. 450.000,-

PAPERLINE

No. _____
Telah terima dari _____
Uang sejumlah Tiga Ratus ~~Ribu~~ Empat Puluh Ribu Rupiah
Untuk pembayaran Akomodasi ke peretakan

Rp. 340.000

PAPERLINE



UNIVERSITAS SARI MULIA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Pramuka No.02 Banjarmasin Tlp. (0511) 3268105 Email : lppm@unism.ac.id
website : lppm.unism.ac.id

SURAT TUGAS
No.367.3/ST-PkM/LPPM/UNISM/X/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH

NIK : 1166122004007

Jabatan : Ketua LPPM

Dengan ini menugaskan kepada dosen

No	Nama	Peran	NIK/NIDN
1.	Husda Oktaviannoor, M.Epid	Ketua	1166092019156
2.	Anita Herawati, SKM., M.Kes	Anggota	1166032008013
3.	Nurul Hidayah., SKM., M.Kes	Anggota	1166082016091

untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi pada semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020 dengan judul Pengabdian Kepada Masyarakat **"Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 Bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin"**.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 02 Oktober 2019

Universitas Sari Mulia
Ketua LPPM,



Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH
NIK. 1166122004007



UNIVERSITAS SARI MULIA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Pramuka No.02 Banjarmasin Tlp. (0511) 3268105 Email : lppm@unism.ac.id
website : lppm.unism.ac.id

SURAT TUGAS

No.367.3/ST-PkM/LPPM/UNISM/X/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH

NIK : 1166122004007

Jabatan : Ketua LPPM

Dengan ini menugaskan kepada mahasiswa:

No	Nama	Peran	NIM
1.	Ajeng Rahma Ning Tiar	Anggota	11195061910002
2.	Nur Azizatun Nisa	Anggota	11195061910004
3.	Nur Diana	Anggota	11195061910005
4.	Rizti Wahyuni	Anggota	11195061910006
5.	Wenny Nurmaulidya	Anggota	11195061910007
6.	Yupita	Anggota	11195061910008
7	Dana Kowentaka	Anggota	11195061910003
8	Ahmad Hasbianor	Anggota	11195061910001

untuk menjadi anggota dalam Pengabdian kepada Masyarakat Dosen sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi pada semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020 dengan judul Pengabdian Kepada Masyarakat **"Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 Bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin"**.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 02 Oktober 2019

Universitas Sari Mulia

Ketua LPPM,



Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH

NIK. 1166122004007



UNIVERSITAS SARI MULIA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Pramuka No.02 Banjarmasin Tlp. (0511) 3268105 Email : lppm@unism.ac.id
website : lppm.unism.ac.id

SURAT TUGAS

No.367.3/ST-PKM/LPPM/UNISM/X/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH

NIK : 1166122004007

Jabatan : Ketua LPPM

Dengan ini menugaskan kepada dosen

No	Nama	Peran	NIK/NIDN
1.	Husda Oktaviannoor, M.Epid	Ketua	1166092019156
2.	Anita Herawati, SKM., M.Kes	Anggota	1166032008013
3.	Nurul Hidayah., SKM., M.Kes	Anggota	1166082016091

untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi pada semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020 dengan judul Pengabdian Kepada Masyarakat **"Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 Bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin"**.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 02 Oktober 2019

Universitas Sari Mulia
Ketua LPPM,



Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH
NIK. 1166122004007



UNIVERSITAS SARI MULIA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Pramuka No.02 Banjarmasin Tlp. (0511) 3268105 Email : lppm@unism.ac.id
website : lppm.unism.ac.id

SURAT TUGAS

No.367.3/ST-PkM/LPPM/UNISM/X/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH

NIK : 1166122004007

Jabatan : Ketua LPPM

Dengan ini menugaskan kepada mahasiswa:

No	Nama	Peran	NIM
1.	Ajeng Rahma Ning Tiar	Anggota	11195061910002
2.	Nur Azizatun Nisa	Anggota	11195061910004
3.	Nur Diana	Anggota	11195061910005
4.	Rizti Wahyuni	Anggota	11195061910006
5.	Wenny Nurmaulidya	Anggota	11195061910007
6.	Yupita	Anggota	11195061910008
7	Dana Kowentaka	Anggota	11195061910003
8	Ahmad Hasbianor	Anggota	11195061910001

untuk menjadi anggota dalam Pengabdian kepada Masyarakat Dosen sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi pada semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020 dengan judul Pengabdian Kepada Masyarakat **"Buku Saku Pengendalian DM Tipe 2 Bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banjarmasin"**.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 02 Oktober 2019

Universitas Sari Mulia
Ketua LPPM,



Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH
NIK. 1166122004007