

**LAPORAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PEMANTAUAN KESEHATAN  
PADA POSBINDU-PTM TERATAI DI DUSUN MRISI  
TIRTONIRMOLO KASIHAN BANTUL**

**OLEH:**

**Dosen : Yuni Purwati, M. Kep. (NIDN. 0511067601)**

**Mahasiswa: 1. Nurkholis (NIM: 1910201128)**

**2. Hilma Atmi Nandya Rahmah (2010201151)**

**PRODI KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pencegahan Penyakit dan Pemantauan Kesehatan Pada Posbindu-PTM Teratai di mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul

Pelaksana

Nama Lengkap : Yuni Purwati, M.Kep

Prodi/Fakultas : Keperawatan / Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Aisyiyah Yogyakarta

NIDN : 0511067601

Jabatan Fungsional : Lektor

Nomor HP : 08562874892

Alamat Surel : yunipurwati@unisayogya.ac.id

Anggota Mahasiswa :

1. Nama : Nurkholis  
NIM : 1910201128

2. Nama : Hilma Atmi Nandya Rahmah  
NIM : 2010201151

Anggaran PkM : Rp. 300.000,-

Mengetahui,  
Kepala LPPM,



Luluk Rosida, S. S.T., M.KM

Yogyakarta, 10 Desember 2024  
Pelaksana,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yuni Purwati'.

Yuni Purwati, M.Kep

## I. LATAR BELAKANG

Indonesia mengalami beban masalah penyakit menular yang belum tuntas disertai perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM). Prevalensi PTM di Indonesia yaitu hipertensi usia >18 tahun (25,8%), rematik (24,7%), PPOK umur  $\geq$  30 tahun (3,8%), diabetes melitus (2,1%), PJK umur  $\geq$  15 tahun (1,5%), batu ginjal (0,6%), hipertiroid umur  $\geq$  15 tahun berdasarkan diagnosis (0,4%), gagal jantung (0,3%), gagal ginjal kronik (0,2%), stroke (12,1%), dan kanker (1,4%) (1). PTM terjadi karena faktor risiko, seperti kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, jarang makan buah dan sayur, jarang melakukan aktivitas fisik, konsumsi gula dan garam berlebih. Faktor risiko tersebut akan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh manusia, sehingga menjadi faktor risiko antara lain tekanan darah meningkat, gula darah meningkat, kolesterol darah meningkat, dan obesitas (2)(3).

Salah satu strategi pengendalian PTM yang efisien dan efektif adalah pemberdayaan dan peningkatan peran serta masyarakat. Strategi ini sama halnya dengan upaya strategi pencegahan gangguan mental dengan mengutamakan pendekatan preventif dan promotif terhadap individu, keluarga dan masyarakat. Skema pencegahan utama PTM secara komprehensif perlu dilakukan dengan upaya bersama antara pemerintah, tenaga kesehatan dan masyarakat dengan menyediakan berbagai macam metode edukasi kesehatan dan deteksi dini dengan memanfaatkan penggunaan alat-alat canggih (4).

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program Pos Binaan Terpadu (Posbindu) PTM sebagai wujud nyata bentuk pengendalian PTM melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan Posbindu PTM terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap mawas diri, dan status kesehatan masyarakat terhadap faktor risiko PTM sehingga peningkatan kasus PTM dapat dicegah. Selain itu, PTM yang berbiaya mahal dan bersifat katastrofik dapat ditanggulangi sedini mungkin melalui serangkaian upaya pencegahan selain dengan peran implementasi program jaminan kesehatan nasional. Pelaksanaan Posbindu PTM berdasarkan pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 71 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular Pasal 20 ayat 3 menyebutkan bahwa setidaknya terdapat kegiatan deteksi dini dan monitoring tindak lanjut dini faktor risiko PTM secara mandiri (1).

Di Dusun Mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul telah diresmikan berdirinya POSBINDU-PTM Teratai sejak 16 Februari 2022. POSBINDU-PTM ini diselenggarakan pada setiap hari

Ahad, minggu ke-2 pada setiap bulannya. Sasaran warga berusia 15-59 tahun, sejumlah 2520 warga. Namun, antusiasme masyarakat untuk mengikuti posbindu-PTM hanya sekitar 60 orang setiap bulannya. Hal ini dimungkinkan kegiatan pemantauan kesehatan yang dilaksanakan belum optimal, sebatas pengukuran antropometri, lingkar perut dan tekanan darah. Belum pernah dilakukan kegiatan latihan untuk meningkatkan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan berupa cek gula darah, asam urat, kolesterol tidak selalu dapat dilaksanakan di Posbindu karena kesesibukan petugas puskesmas sehingga tidak dapat melaksanakan pemeriksaan kesehatan maupun edukasi kesehatan.

Dalam rangka meningkatkan antusiasme warga untuk dapat melakukan pemantauan kesehatan dan pencegahan penyakit, diperlukan peningkatan pelayanan di Psbindu-PTM Teratai seperti pemeriksaan screening kesehatan secara lengkap meliputi asam urat, gula darah, kadar kolesterol, latihan senam diabetes dan edukasi kesehatan untuk pola hidup sehat sehari-hari sebagai wujud mencegah dan perawatan penyakit tidak menular. Tujuan dari kegiatan ini supaya masyarakat Mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul dapat antusias melaksanakan pemantauan kesehatan, menjaga kesehatan dan merawat kesehatan diri sehingga terhindar dari penyakit tidak menular.

## II. JENIS KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan, pengukuran IMT dan edukasi kesehatan. Rician kegiatan sebagai berikut:

No	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
1	08.00-08.15	Pembukaan acara posbindu-PTM	Ketua Poasbindu
2	08.15-08.45	Pengukuran IMT	Dosen dan Mahasiswa
3	08.45-09.30	Penyuluhan perawatan Hipertensi, Asam Urat dan Diabetes Mellitus	Yuni Purwati, M.Kep
4	09.30-12.30	Pemeriksaan kesehatan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengukur TB dan BB</li> <li>2. Mengukur Lingkar Perut</li> <li>3. Mengukur Tekanan Darah</li> <li>4. Mengukur IMT</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yuni Purwati</li> <li>2. Nurkholis</li> <li>3. Hilma Atmi Nandya R</li> <li>4. Kader kesehatan</li> </ol>

		5. Edukasi kesehatan pada pasien dengan hasil pemeriksaan abnormal 6. Pengisian KMS	
5	12.30-13.00	Evaluasi kegiatan dan penutup	Ketua Posbindu, Kepala Dukuh, Ketua Pengabdian

### III. WAKTU KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pada hari Ahad, 10 Desember 2024, pukul 08.00 – 12.00 WIB di Masjid Nur Salam Mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul.

### IV. SASARAN

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta, berusia 15-59 tahun. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 92 warga.

### V. KENDALA DAN CARA MENGATASI

Pada umumnya kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar dan sesuai dengan agenda yang direncanakan. Walaupun demikian, terdapat kendala dalam pelaksanaannya, meliputi:

No	Kendala	Cara Mengatasi
1	Media pendukung dalam pelaksanaan senam diabetes, lama loading dengan sound, sehingga harus menunggu	Dapat diatasi oleh mahasiswa yang memahami tentang IT, sound berjalan lancar
2	Pelaksanaan senam ruangnya sempit, sehingga tidak semua warga yang hadir mengikuti senam	Kursi yang sudah ditata ditumpuk terlebih dahulu supaya ruangan lebih luas.
3	Terdapat warga yang tidak kebagian pemeriksaan asam urat	Edukasi untuk mengenali tanda-tanda asam urat dan segera membawa ke puskesmas apabila terdapat gejala.
4	Terdapat warga yang diperiksa asam urat dan gula darah, hasil tidak diketahui	Edukasi warga untuk melaksanakan pemeriksaan lebih lanjut ke Puskesmas, terdapat kemungkinan hasil yang

	dengan pengulangan dan berganti alat sekalipun.	abnormal sehingga alat tidak dapat membaca hasil pemeriksaan.
--	---	---

## VI. SIMPULAN

Pengabdian masyarakat pada kegiatan Posbindu-PTM di Mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta dapat dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan disambut baik oleh Bapak Dukuh, Ketua Pokgiat, Ketua Posbindu-PTM dan seluruh warga Mrisi Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Hal ini dibuktikan adanya antusiasme warga menghadiri kegiatan Posbindu-PTM, kehadiran warga pada bulan sebelumnya sekitar 60 orang menjadi 132 orang. Pada hasil screening kesehatan warga yang ditemukan bermasalah, maka dilakukan edukasi untuk menjaga pola hidup sehat dan dirujuk ke Puskesmas kasihan II Bantul untuk mendapat penanganan lebih lanjut.

## VII. DAFTAR PUSTAKA

1. Masse SF, Sari IK, Thamtono Y. Kebijakan Dan Strategi Terkait Penanggulangan Dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular: Rekomendasi Terhadap Penurunan Faktor Risiko Bersama Terkait Kebiasaan Makanan Terhadap Penyakit Tidak Menular Di Indonesia. White Pap Perhimpun Pelajar Indones Se-Dunia. 2020;(2):2.
2. Kemenkes R. Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Posbindu Bagi Kader.. 2019. p. 1–60.
3. Kemenkes. Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. 2019;2.
4. Putri IM, Rosida L. Pelatihan kader pembentukan posyandu remaja di dusun ngentak bangunjiwo kasihan bantul yogyakarta. Implementasi Penelit dan Pengabdi Masy Untuk Peningkatan Kekayaan Intelektual. 2017;(September):528–33. Available from: file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/2917-5956-1-SM.pdf

Lampiran 1. Surat Permohonan



**POSBINDU PTM TERATAI**  
**DUKUH XI TIRTONIRMOLO KASIHAN BANTUL**

Alamat: Mrisi lor Tirtonirmo Kasihan Bantul

No : 029 /Posbindu-PTM/XII/2024  
Hal : Permohonan Pemeriksaan Kesehatan

4 Desember 2024

Kepada Yth.  
LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta  
di  
Tempat

***Assalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokatuh***

Salam sejahtera kami haturkan, semoga hidayah serta inayah Allah senantiasa tercurah bagi kita semua. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW dan para sahabat-sahabatnya. Aamiin.

Bersama ini saya selaku ketua Posbindu PTM Kasihan Bantul, bermaksud mengajukan permohonan kerjasama dengan Lembaga Pengabdian Masyarakat di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dalam rangka meningkatkan antusiasme warga pra-lansia untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui pemeriksaan kesehatan. Situasi warga di wilayah kami, telah berusia 45 tahun ke atas dan masalah kesehatan yang sering dihadapi adalah peningkatan asam urat dan tekanan darah tinggi. Warga di wilayah kami mayoritas adalah anggota ranting dan cabang Asiyiyah dan Muhammadiyah yang aktif mengikuti kegiatan rutin di wilayah setempat.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami bermaksud mohon bantuan dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan kegiatan berupa:

1. Pengukuran Tekanan darah
2. Pemeriksaan IMT
3. Penyuluhan kesehatan

Adapun jadwal pelaksanaan yang kami mohonkan adalah, pada:

Hari, tanggal : Ahad, 10 Desember 2024  
Waktu : 08.00 WIB – 12.00 WIB  
Tempat : Lingkungan Fasum Masjid Nursalam  
Target : 100 warga


Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan terkabulkannya permohonan ini diucapkan terimakasih.

***Wassalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokatuh***




Ketua Posbindu PTM  
Teratai

Wahyu Puji Mahanani, S.Pd

Lampiran 2: Surat Tugas



**unisa** Universitas Aisyiyah Yogyakarta  
Professional Qur'ani



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT


**SURAT PENUGASAN**  
Nomor: 014/LPPM/UNISA/XII/2024

Yang bertanda tangan di bawah:  
Nama : Luluk Rosida, S.ST., M.KM  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)

Berdasarkan surat Ketua Posbindu Teratai tanggal 6 Desember 2024 tentang permohonan pemeriksaan IMT dan edukasi kesehatan penyakit tidak menular. Bersama ini memberikan penugasan kepada:

Nama	: Yuni Purwati, S.Kep., Ns., M.Kep.
Jabatan	: Dosen Prodi S1 Keperawatan
Nama	: Nurkholis, S. Kep (NIM:1910201128)
Jabatan	: Mahasiswa Profesi Ners
Nama	: Hilma Atmi Nandya Rahmah (NIM:2010201151)
Jabatan	: Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan

Untuk melaksanakan pengabdian masyarakat pemeriksaan kesehatan dan edukasi kesehatan penyakit tidak menular pada acara Posbindu PTM Teratai, Mrisi Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, pada Minggu, 10 Desember 2024, Pukul 08.00-12.00 WIB



8 Desember 2024  
Ketua LPPM  
Luluk Rosida, S. ST., M. KM  
NIP. 801011210163

Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/I/2016 Tanggal 10 Maret 2016  
Kampus I : Jl. Munir No. 267, Serangan, Ngampilan, Yogyakarta • Telp. : (0274) 374427  
Kampus Terpadu : Jl. Siliwangi/ Lingkar Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292  
Telp. : (0274) 4469199 • Fax. : (0274) 4469204 • Email : info@unisayogya.ac.id • www.unisayogya.ac.id

## Lampiran 3: Materi Edukasi

Kendalikan Hipertensi dengan

**P** Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

**A** Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat


**T** Tetap diet dengan Gizi seimbang

**U** Upayakan aktifitas fisik dan olahraga teratur

**H** Hindari asap rokok, alcohol dan zat karsinogenik lainnya



## Diet penderita Hipertensi

1. Mengurangi garam
2. Perbanyak buah dan sayur.
3. Perbanyak konsumsi kalium: kol, brokoli, jagung, sari jeruk dan pisang.
4. Perbanyak konsumsi magnesium: kacang tanah, bayam, kacang polong.
5. Melengkapi kebutuhan kalsium: susu, keju dan salmon 
6. Mengetahui bahan makanan yang dapat menurunkan tekanan darah : tomat, wortel, seledri, bawang putih, bawang merah, bawang Bombay
7. Kunyit, lada hitam, kemang



# HIPERTENSI PADA LANSIA



TIM PKM  
UNIVERSITAS AISYIAH  
YOGYAKARTA

## Apa itu Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg



## Faktor Penyebab Hipertensi

1. Makanan
2. Berat badan berlebih (Obesitas)
3. Kurang aktivitas fisik
4. Rokok
5. Alkohol
6. Stress
7. Penyakit ginjal, DM



## Tanda dan gejala

1. Sakit kepala



2. Mata kabur



3. Jantung berdebar



4. Sesak napas



5. Mudah lelah



6. Mual, muntah



7. Keringat berlebih



8. Otot gemetar



9. Penyakit ginjal, DM

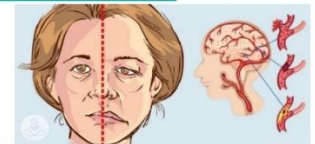


## Bagaimana jika Hipertensi tidak dipantau?

1. Penyakit Jantung



2. Stroke



3. Gagal ginjal



**ATASI MASALAH SEBELUM BERTAMBAH PARAH**

Lampiran 4 : Daftar Hadir dan hasil Pemeriksaan

NO	NAMA	RS	L/P	TB.	BB	IMT
Tgl - 8. Desember 2024						
1	Remin	05	L	164	61,55	22,9.
2.	Maryani	05	P	148	75.50	33,6
3.	Khomsatun	05	P.	141,6	45,70	22,8
4.	Trihartini	01	P.	154,5	<del>79,95</del> 79,95	33,5
5.	Nurniati	04	P.	153.	49.60	21,2
6.	Meliana	01	P.	149,5	58.40	26,1
7.	Santi pratiwi	02	P.		66.	HML
8.	Harmini Tri rahayu	05.	P.	142	45.30	22,4
9.	Linda ayu	04	P.	152	53.25	23,0
10.	karmiazih	09	P.	158	65.50	26,2
11.	Harfina	09.	P.	158	66.60	26,7
12.	Suparmi	05	P	159,8	65.90	25,8
3	SANJAYEM	01	P	138	62.60	32,9
4	RISKA NOVITA R	11	P	154	57.93	24,4
5	Fitri Wahyuni	01	P	158	60.20	24,1
16	Muryabiono	07	L	169	71,40	25,0.
7	EKA WIDYANINGSIH	04	P	151	62,95	27,6
8	SARIYANTI	06	P	153	62,60	26,7
9	Yuni Sri W	05	P	148	48,85	22,3
10.	Margati	02.	R	152,7	56,6	24,5.
21	Angelina	06	P	151	43,8	19,2
22	Lina Dwi Rusmalawati	06	P	147	53,6	24,7
23	ISTIHANI YULIAN	07	P	154,9	54,6	22,90

NO	NAMA	ST	W	TA	RT	L/P	TB	BB	IMT
24	SRI WARTIMASTI				03	B/P	150	54,70	24,1
25	WAHYUNI				04	P	147	54,80	25,4
26	IRMA HURİYATI				10	P	162,3	61,15	23,2
27	WAHYUNI				05	P	158,3	77,55	30,9
28	ION AMRULLAH				07	L	171	82	22,0
28	Dwi Maryani				03	P	153	69,55	29,7
29	Lulu Putri Rahmadhani				03	P	163,1	63,4	23,8
30	Ngatinem				04	P	145,5	60	28,3
31	Subartah				07	P	160	86	33,6
32	Arnia Nugrahaeni				02	P	158	61,7	24,7
32	Cici Gftarra				02	P	140,1	64,60	31,2
33	Sri Lestar				01	P	147	69,45	32,1
34	Dwi Arumawati				01	P	148	59	26,6
35	Sarmiati				04	P	154	57	24,3
36	Sesilo wati				02	P	153	79,95	34,2
37	Sri Utami				06	P	141	64,78	32,6
38	Efon Bara				09	P	149	70,6	31,8
39	Eni Ansriani				08	P	150	56	24,9
40	Pungki Wiji Lestari				02	P	157,5	68,55	27,6
41	Maryani				05	P	148	69,68	31,8
42	Sabar Subrihatin				07	P	150	54,48	24,2
43	Winarsih				07	P	151	67,65	29,7
44	Poniyati				02	P	151	68	29,8

NO	NAMA	RT	L/ P	TB	BB	IMT
45	Jumadiono	02	L	161	68,75	25,4
46	Sri Untari (Endang Untari)	10	P	149	42,30	19,51
47	Is Puji Rahayu	03	P	151,2	50,00	21,9
48	Mugirah	02	P	150,8	57,50	25,3
49	Dwi Waheni	03	P	127	27,75	17,2
50	Sri Muniriyati	03	P	161,6	59,95	23,1
51	Indra Pamungkasih	10	L	169	63,55	22,3
52	Retnoning Wulan	12	P	149,1	85,55	43,6
53	Chandra Mursito Aji	12	L	159,7	60,25	25,2
54	Estri Suprihatin	01	P	154	67,55	28,5
55	Heri Prestawa	03	L	169,5	52,7	18,3
56	Dwi Mulyanti	03	P	158	58,45	23,4
57	Sri Rahayu	<del>03</del> 07	P	146	64,35	30,2
58	Roudhotul Lukluk Yah	06	P	156	64,25	26,4
59	Sumilah	04	P	141,5	62,60	31,3
60	Ika Dwi A.	03	P	151,5	56,15	24,5
61	Muzi Tri Haryono	03	P	164,5	69,9	25,8
62	Ruri Inanda	02	P	146	67,5	31,7
63	Sulastri	07	P	151	61,70	27,1
64	Umi Solihah	02	P	152	55,25	23,9
65	Dwi Iswahyuni	04	P	151	246	20,2
66	Retno Wahyuni	11	P	155	75,75	31,5
67	Sumarsih	03	P	157	64,51	26,2

No.		RS	UP	TB	BB	IMT
68	Tri Yuniasth	09	P	166,5	65,9	24,2
69	Riskhi Martha S	04	P	155	62,4	26
70	Muhammad Mariko	04	L	162,5	62,40	23,6
71	Suginah (Ny. Suswanto)	08	P	142	47,5	23,2
72	Miranti	03	P	150	61,85	27,3
73	Nasywa Nur Hanifah	03	P	152	63	27,1
74	Surani Anatyas	03	P	157	71,1	28,9
75	Arbiyanto	02	L	165	67,9	25,7
76	Wulan Ningih	05	P	155	45	18,8
77	Fidi Anjarsam	12	P	151,5	75,8	32,8
78	Rina Dwi Wahyanti	02	P	145	48,75	23,2
79	Salsabila A.P	04	P	154	58,95	24,9
80	Ira Chusnaeni	04	R	153	53,55	22,9
81	Kalisha Putri Kramah.	03	P	156,5	56,85	23,2
82	Mur Hapsoro Palen.	03	P	169	68	23,8
83	Azalea & Sekar Kramah	03	P	146,7	45,20	21,6
84	Erna Herriyanti	03	P	149,5	59,4	26,6
85	Intan Pratiwi	05	P	159,4	58,5	23
86	Sri Wahyuni	03	P	148,6	39,4	17,8
87	Tri Lestari	2	P	156	58,55	24,1
88	Sri Partigah	09	P	153,3	43,5	18,5
89	Sari Mulatini	04	P	150	49,55	22,7
90	Alda Dewi	10	P	152,9	61,60	26,3
91	Aditya Ridwanayah	10	L	169,6	63,10	21,9

Dokumentasi Kegiatan









### DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Pengabmas penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan

Tanggal : 17 Juli 2021

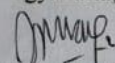
Pukul : 09.00 - 12.00 WIB

Tempat : Masjid Nussulam Dukuh XI, Tirronirmoto, Kasihan, Bantul

No	Nama	Usia	Tekanan Darah	Keterangan
53	1. Jundi Wasilah	-	113/79	Au: 7,9    GD: 134
54	2. Rubinern	-	127/97	Au: 5,9    GD: 102
55	3. Sarwan	-	111/76	Au: 5,4    GD: 113
56	4. Lina Dwi	-	136/81	Au: 6,7    GD: 86
57	5. Tri Widayanti	39	107/61	Au: 4,3    GD: 77
58	6. Suwami	50	159/93	Au: 6,4    GD: 105
59	7. Eko Harguni	-	164/95	Au: 6,3    GD: 103
60	8. Egon Bara	-		Au: 7,9    GD: 124
61	9. Nuryani	-		Au: 5        GD: 86
62	10. Nih Mulyani	-	159/92	Au: 5        GD: 111
63	11. Sabar Suprihann	-	136/77	Au: 5,9    GD: 118
64	12. Tri Lestari	-	103/63	Au: 4,5    GD: 103
65	13. Ika Putri Syne	27	107/68	Au: 5        GD: 113
66	14. Sunaryaman	49	90/61	Au: 4,3    GD: 98
67	15. Pupono	-	129/84	Au: 7,6    GD: 111
68	16. Widiasmiti	41	122/71	Au:         GD: 99
69	17. Muryadiono	45	135/89	Au: 6,7    GD: 135
70	18. Yuni Suslana	39	126/75	Au: 5,4    GD: 112
71	19. Ika Dwi	-	96/67	Au: 5        GD: 107
72	20. Muji Tri Hargono		132/78	Au: 7,2    GD: 106
73	21. Dwi Mulyanti	41	108/61	Au: 4,3    GD: 114
74	22. Heni Prastowo		105/77	Au: 4,7    GD: 119
74	23. Riski Arinda P	29	141/79	Au: 5,4    GD: 128
74	24. Ayu Nur Bini	27	90/64	Au: 5,4    GD: 105
77	25. Ponijah		125/	Au: 4,7    GD: 100

No	Nama	Usia	Tekanan Darah	Keterangan
78	26 Emi Kurniyawan	-	139/77	Au: 7,9 GD: 262
79	27 Saumini	-	139/88	Au: 3,9 GD: 96
80	28 Marcendra Widyanho	-	127/74	Au: 6,3 GD: 118
81	29 Windarti	-	105	Au: 4,3 GD: 78
82	20 Rokhania Wati	52	-	Au: 4,7 GD: 87
83	31 Rosidah	-	146/73	Au: 5,4 GD: 99
84	32 Sarwimi	-	113/71	Au: 3,9 GD: 102
85	33 Siti Yarnmah	-	105/58	Au: 5,7 GD: 107
86	34 Tamiasih	37	124/78	Au: 6,3 GD: 115
87	35 Tumini	-	126/68	Au: 6,2 GD: 110
88	36 Yanni	45	126/84	Au: 4,7 GD: 117
89	37 Haryaningstih	39	105/74	Au: 3,9 GD: 76
90	38 Suwarni	-	126/76	Au: 5,9 GD: 99
91	39 Sri Kurni Asmi	41	123/86	Au: 5,3 GD: 131
92	40 Ari Widiasih	23	110/81	Au: 4,0 GD: 98
93	41 Winda	26	112/82	GD: 92 mg/dl
94	42 Sulastri	21	110/76	GD: 76
95	43 Tump	46	109/71	GD: 140, Au: 4,1
96	44 Andri Satri	47	123/80	Au: 10 GD: 126
97	45 Safitri	26	112/76	Au: 5 GD: 127
98	46 Sinta E	21	118/79	Au: 3,9 GD: 122
99	47 Aditya	21	110/80	Au: 6,1 GD: 87
100	48 Murtahetis	23	112/70	Au: 4,9 GD: 88
101	49 Hilma Atmi	22	122/72	Au: 3,7 GD: 104
102	50 Arif R.	23	126/76	Au: 5,2 GD: 100
103	51 Eri Gaston	38	156/96	Au: 5,8 GD: 110
104	52 Rini Sulistyamingsih	48	122/79	Au: 4,8 GD: 94

Yogyakarta, 17 Juni 2022

  
 (.....Yuni Purandari, IT. Keper.....)



Lampiran 5. Foto Kegiatan







Lampiran 6. Link Publikasi media: Instagram

<https://www.instagram.com/reel/CgIzGo2uPGqeMj-e0DyioE5mhECHP-Hep24Qgs0/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Lampiran 7. Materi Penyuluhan

**Kenali Sejak Dini**

**DIABETES MELLITUS**

**Penyebab Diabetes**

Diabetes Melitus tidak hanya disebabkan karena faktor keturunan atau genetik. Akan tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang bersifat multi-komplek, antara lain kebiasaan hidup seperti makan yang berlebihan atau pola makan salah dan karena faktor ingkungan yaitu obesitas atau kegemukan, aktivitas fisik yang kurang dan kehamilan.

**Tanda dan Gejala Diabetes Melitus**

Menurut *American Diabetes Association (ADA) / World Health Organization (WHO)* 2010 tanda atau gejala Diabetes Melitus yaitu:

- Banyak kencing (poliuria)
- Banyak minum (polidipsia)
- Banyak makan (polifagia)
- Penurunan berat badan dan rasa lemah
- Gangguan syaraf tepi dan kesemutan
- Gangguan penglihatan
- Gatal-gatal dan bisul
- Gangguan fungsi seksual
- Keputihan.

**Apa Itu Diabetes Melitus?**

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik terjadinya hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kinerja insulin atau kedua-duanya.

**Komplikasi Diabetes Melitus**

- Tersumbatnya aliran pada otak dan jantung
- Kebutaan
- Mabulopati atau meningkatnya cairan di bagian tengah retina
- Katarak
- Kerusakan pada ginjal
- Hilangnya sensasi distal dan berisiko tinggi mengalami amputasi

**Gula Darah Normal**

kadar gula darah sewaktu <200 mg/dl dan kadar gula darah puasa >126 mg/dl

# Rematik dan Asam Urat Apa Bedanya?

Arthritis reumatoid (rematik) dan gout (asam urat) adalah dua jenis radang sendi yang berbeda. Kondisi ini mungkin memiliki beberapa gejala yang sama, tetapi penyebabnya berbeda dan memerlukan rencana perawatan yang berbeda.

## REMATIK

- Rematik adalah kondisi ketika kekebalan tubuh secara keliru menyerang jaringan-jaringan sendi.
- Rematik juga merupakan penyakit sistemik. Artinya dapat mempengaruhi organ tubuh lainnya seperti mata, kulit, paru-paru, dan jantung. Orang yang mengidap rematik berisiko lebih tinggi terkena penyakit jantung daripada mereka yang tidak.

Persendian di bahu pergelangan tangan dan kaki terasa;

- Nyeri
- Kaku
- Memerah
- Bengkak

• Demam

• Nafsu makan dan berat badan menurun.

• Lemas, lesu, tidak bertenaga.

## ASAM URAT

- Asam urat adalah penyakit sendi yang terjadi akibat kadar asam urat yang terlalu tinggi dalam darah.
- Asam urat disebabkan oleh kebiasaan makan tidak sehat, seperti terlalu banyak makan makanan berlemak dan tinggi purin. Purin inilah yang kemudian diolah tubuh untuk menjadi asam urat.

Ada juga gejala asam urat yang muncul di persendian lain bernama sacroiliac. Sendi ini terletak di kedua sisi panggul antara sakrum dan ilium.

Nyeri sendi pergelangan tangan atau biasa disebut gout polyarticulari.

Biasanya gejala asam urat terjadi di kaki, paling sering di pangkal jempol kaki, lutut.

- Kemerahan
- Bengkak
- Nyeri Hebat