

LAPORAN PELAKSANAAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

***Tips and Trick!* Tetap Sehat Bagi Pasien Diabetes dan Hipertensi**

Selama Menjalani Ibadah Puasa

Disusun Oleh :

Anggota : Apt. Erna Susanti, M.Farm.
: apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm.
apt. Kurniatul Hasanah, S.Si., M.Farm.
apt. Andi Afifatun Nisa A.I., S.Farm.
Rosanti, S.Farm.
Dendi Adi Saputra, S.Farm.
Nurul Azmi Adriyati, S.Farm.
Amalia Nur Aini Budiarti, S. Farm.

APOTEK PRITAMA 2

DEPOK

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : *Tips and Trick!* Tetap Sehat Bagi Pasien Diabetes dan Hipertensi Selama Menjalani Ibadah Puasa

Penyelenggara : Apotek Pritama 2

1. Ketua Pelaksana

- a. Nama : apt. Erna Susanti, M.Farm.
- b. NIDN :
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Profesi Apoteker
- e. Fakultas : Farmasi
- f. Perguruan Tinggi : Institut Sains dan Teknologi Nasional
- g. Bidang keahlian : Social, Behaviour, and Administration

2. Anggota Tim Pelaksana

- a. Jumlah anggota : 7 orang
- b. Anggota 1 : apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm.
- c. Anggota 2 : apt. Kurniatul Hasanah, S.Si., M.Farm.
- d. Anggota 3 : apt. Andi Afifatun Nisa A.I., S.Farm.
- e. Anggota 4 : Rosanti, S.Farm.
- f. Anggota 5 : Dendi Adi Saputra, S.Farm.
- g. Anggota 6 : Nurul Azmi Adriyati, S.Farm.
- h. Anggota 7 : Amalia Nur Aini Budiarti, S.Farm.

3. Lokasi Kegiatan : Apotek Pritama 2

- a. Kelurahan : Rangkapan Jaya
- b. Kecamatan : Pancoran Mas
- c. Kota : Depok
- d. Provinsi : Jawa Barat

4. Luaran : Masyarakat mengenali hipertensi, diabetes melitus, cara minum obat, cara mengendalikan tekanan darah dan gula darah di bulan puasa.

5. Waktu pelaksanaan : 23 Februari 2025. Pukul 09.00-selesai.

Depok, 25 Februari 2025

Mengetahui,

Apoteker Pengelola Apotek

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized loops and a central vertical stroke with a small 'a' at the top.

apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm.

Ketua Tim Pelaksana

apt. Erna Susanti, M.Farm.

Menyetujui,

Dr. apt. Subaryanti, M.Si.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak pertolongan dan kenikmatan kepada Kami sehingga kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan PPM ini dilaksanakan dengan judul **“Tips and Trick! Tetap Sehat Bagi Pasien Diabetes dan Hipertensi Selama Menjalani Ibadah Puasa”**, kegiatan ini terlaksana karena mendapatkan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah Kami menyampaikan terimakasih kepada :

1. Pemilik Apotek Pritama 2
2. Apoteker Pengelola Apotek Pritama 2
3. Dosen Program Studi Profesi Apoteker

Demikian laporan ini Kami buat dengan harapan akan memberikan citra yang positif bagi Apotek Pritama 2 dan Institut Sains dan Teknologi Nasional di kalangan Masyarakat. Atas perhatian Bapak/Ibu Kami haturkan terimakasih.

Depok, 25 Februari 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul Program	1
B. Latar Belakang	1
C. Tujuan	2
D. Manfaat	2
E. Sasaran	2
F. Pelaksanaan Kegiatan	2
G. Waktu Pelaksanaan	3
BAB II METODE PELAKSANAAN	4
A. Pelaksanaan Program	4
B. Susunan Acara	4
C. Waktu Kegiatan	4
D. Evaluasi Kegiatan	5
E. Bagan Kegiatan	5
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	6
A. Lokasi Pengabdian Masyarakat	6
B. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan	6
C. Hasil Kegiatan	8
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	9
LAMPIRAN	10

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Judul Program

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan melakukan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, gula darah sewaktu, dan asam urat). Judul kegiatan ini adalah *Tips and Trick!* Tetap Sehat Bagi Pasien Diabetes dan Hipertensi Selama Menjalani Ibadah Puasa.

B. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) pada tahun 2019 dilaporkan menjadi penyebab 72% kematian global, atau hampir empat kali lipat dibandingkan kematian akibat penyakit menular, maternal, perinatal, dan masalah nutrisi (BKPK Kemenkes, 2024). Prevalensi Penyakit Tidak Menular yang paling tinggi prevalensinya adalah Hipertensi dan Diabetes Melitus. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan prevalensi Hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah sebesar 30,8%. Sedangkan prevalensi penyakit Diabetes Mellitus (DM) pada penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah adalah 11,7%. Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah akibat penyakit yang diderita, yang mana 53,5% dari penyakit tersebut adalah PTM, yang mana 22,2 persennya adalah Hipertensi, 10,5% adalah Diabetes. Hasil survei juga menyebutkan bahwa perilaku pencarian pengobatan pada penderita hipertensi dan diabetes masih kurang, penderita yang mengonsumsi obat secara teratur dan melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan masih sedikit (SKI, 2023).

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah masih cukup tinggi yaitu sebesar 34,4%, sedangkan diabetes 1,7% pada usia kurang dari sama dengan 15 tahun dan 2,2% usia di atas 15 tahun pada tahun 2023. Penderita hipertensi di dominasi oleh usia 45 tahun ke atas. Jenis kelamin yang paling banyak mengalami hipertensi adalah Perempuan, dan paling banyak di perkotaan. Sedangkan penderita DM paling banyak pada usia 60 tahun dan ke atas (SKI, 2023). Di Jawa Barat, 20% penderita hipertensi belum mendapatkan edukasi terkait pengobatan dan minum obat hipertensi, 25,4% tidak teratur minum obat dan 11,5% tidak minum obat. Alasannya, merasa sehat (49,5%), bosan/malas/lupa (33,3%), tidak tahan efek samping obat (6,2%),

minum obat tradisional (3,4%), obat hanya diminum saat hamil (3,1%), dan obat tidak tersedia (3%) (SKI, 2023). Berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, maka diperlukan dukungan dari semua pihak untuk membantu pemerintah dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi dan diabetes. Oleh karena itu, kami tertarik untuk melakukan pengabdian Masyarakat di wilayah Jawa Barat, khususnya di Kota Depok area sekitar Apotek Pritama 2, berupa penyuluhan terkait hipertensi dan diabetes beserta pengobatannya, dalam rangka membantu pemerintah mencegah dan mengendalikan hipertensi dan diabetes.

C. Tujuan

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada Masyarakat di sekitar Apotek Pritama 2 terkait pengendalian hipertensi dan diabetes di bulan puasa agar tetap sehat selama menjalani ibadah puasa.

D. Manfaat

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Masyarakat mampu mengenali dan mendeteksi hipertensi dan diabetes sejak dini
2. Masyarakat yang menderita hipertensi dan diabetes menyadari pentingnya menjaga pola hidup dengan mengurangi konsumsi natrium, gula, lemak, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan patuh terhadap instruksi pengobatan di bulan puasa.

E. Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat sekitar Apotek Pritama 2.

F. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Apotek Pritama 2, lantai 2. Pelaksanaan dapat dilihat pada tabel 1.1 Susunan Acara.

Tabel 1.1 Susunan Acara

Kegiatan	Pembicara/Pelaksana	Waktu
Pembukaan	apt. Erna Susanti, M.Farm.	09.00-09.30
Do'a bersama	Dendi Adi Saputra, S.Farm.	09.30-09.45
Tetap Sehat: Pasien Hipertensi/Diabetes di bulan Puasa	apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm.	09.45-10.45
Pengendalian Hipertensi/Diabetes di bulan Puasa	apt. Kurniatul Hasanah, M.Farm.	10.45-11.45
Diskusi dan Tanya Jawab	apt. Erna Susanti, M.Farm. apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm. apt. Kurniatul Hasanah, M.Farm.	11.45-12.00
Pembagian Doorprize dan foto bersama	apt. Kurniatul Hasanah, M.Farm.	12.00-12.20

Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah, GDS, dan asam urat)	apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm. 5 Mahasiswa	12.20-13.20
Penutup dan foto panitia	apt. Erna Susanti, M.Farm.	13.20-13.30

G. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan yaitu hari Minggu, 23 Februari 2025. Pukul 09.00 sampai dengan selesai.

BAB II

METODE PELAKSANAAN

A. Pelaksanaan Program

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Apotek Pritama 2. Tujuannya adalah memberikan edukasi kepada Masyarakat di sekitar Apotek Pritama 2 terkait pengendalian hipertensi dan diabetes di bulan puasa agar tetap sehat selama menjalani ibadah puasa. Rangkaian kegiatan yang dilakukan mulai dari persiapan antara lain :

1. Perizinan dengan Apotek
2. Pengaturan jadwal kegiatan pengabdian Masyarakat
3. Pembuatan *banner* pengabdian Masyarakat
4. Kegiatan pengabdian masyarakat

B. Susunan Acara

Susunan acara kegiatan pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada tabel 1.1. Untuk *timeline* kegiatan dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel 2.1 Timeline Kegiatan

Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
14 Februari 2025	19.00-18.00	Rapat Koordinasi	apt. Erna Susanti, M.Farm.
17 Februari 2025	09.00-10.00	Perizinan	apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farm.
18 Februari 2025	09.00-12.00	Pembuatan <i>banner</i>	apt. Erna Susanti, M.Farm.
19-21 Februari 2025	08.00-17.00	Promosi kegiatan ke Masyarakat sekitar apotek	Mahasiswa
22 Februari 2025	08.00-10.00	Memastikan seluruh alat dan bahan siap digunakan	apt. Kurniatul Hasanah, M.Farm.
23 Februari 2025	08.00-09.00	Registrasi	Mahasiswa

C. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “*Tips and Trick! Tetap Sehat Bagi Pasien Diabetes dan Hipertensi Selama Menjalani Ibadah Puasa*” dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari Minggu, 23 Februari 2025. Rencana kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 2.2.

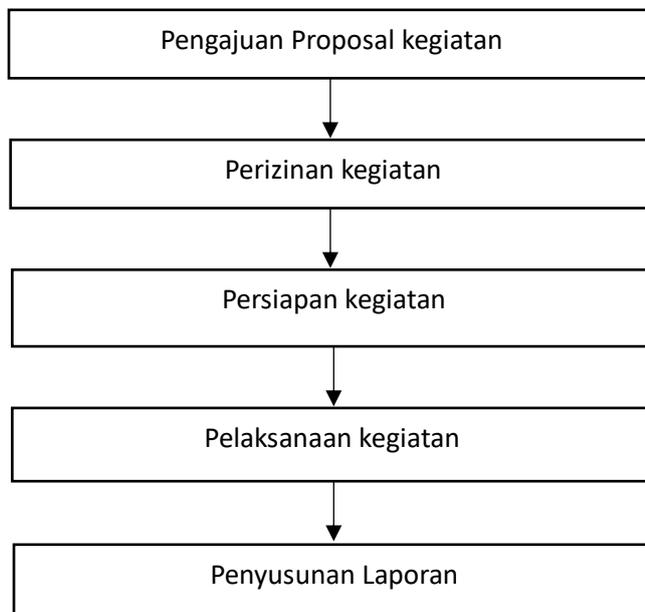
Tabel 2.2 Rencana Kegiatan

No.	Tanggal	Rencana Aktivitas
1	3 Februari 2025	Pengajuan proposal Pengabdian Kepada Masyarakat
2	14-22 Februari 2025	Persiapan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
3	23 Februari 2025	Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
4	25 Februari 2025	Penyusunan Laporan

D. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan ini dinyatakan berhasil dengan antusiasme masyarakat dalam berpartisipasi dalam kegiatan, dalam diskusi dan tanya jawab, dan mampu dalam menjawab pertanyaan dari pemateri.

E. Bagan Kegiatan



Gambar 2.1 Bagan Kegiatan

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang berjudul “*Tips and Trick! Tetap Sehat Bagi Pasien Diabetes dan Hipertensi Selama Menjalani Ibadah Puasa*” ini dilaksanakan di Apotek Pritama 2 Rangkapan Jaya, Pancoran Mas, Kota Depok. Kegiatan ini diselenggarakan pada hari Minggu, 23 Februari 2025, pukul 09.00-selesai dengan melibatkan tenaga kesehatan di Apotek.

Salah satu persiapan acara ini adalah pembuatan *banner* sebagai media untuk mensosialisasikan kegiatan ini.



Gambar 3.1 Judul Kegiatan dalam *Banner*

B. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan tanpa pungutan biaya. Materi yang diberikan pada penyuluhan antara lain tentang hipertensi, diabetes, pengobatan hipertensi dan diabetes, cara minum obat, dan pentingnya patuh minum obat. Dilanjutkan dengan materi penyuluhan tentang pengendalian hipertensi dan diabetes selama bulan puasa. Hal ini dilakukan untuk mengenalkan penyakit hipertensi dan diabetes beserta pengobatannya, cara minum obat, pentingnya patuh minum obat, dan pengendalian hipertensi dan diabetes selama bulan puasa.

Susunan acara kegiatan ini antara lain :

1. Pembukaan

2. Do'a Bersama
3. Penyampaian materi pertama
4. Penyampaian materi kedua
5. Diskusi dan tanya jawab
6. Pembagian doorprize (bagi yang bisa menjawab pertanyaan dari pemateri)
7. Pemeriksaan Kesehatan
8. Penutup

Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang Masyarakat, salah satu diantaranya adalah ketua Kader Ibu-ibu. Dibantu oleh 8 orang panitia. Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan dengan cara yang disukai Masyarakat. Seluruh Masyarakat yang mengikuti acara ini, tetap mengikuti seluruh rangkaian acara hingga selesai.



Gambar 3.2 (A) Pembukaan; (B) Penyampaian Materi Pertama



Gambar 3.3 (A) Penyampaian Materi Kedua; (B) Pembagian Doorprize

C. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini disambut baik oleh Masyarakat sekitar dengan antusias. Masyarakat aktif dalam kegiatan diskusi dan tanya jawab. Selain itu, saat pembagian doorprize, panitia memberikan pertanyaan ke Masyarakat dan yang dapat menjawab dengan benar mendapatkan doorprize. Kebanyakan Masyarakat dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Masyarakat antusias dan percaya diri dalam menjawab pertanyaan.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan masih banyak Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi tidak terkontrol karena beberapa orang tidak menyadari bahwa mengalami hipertensi, beberapa tidak patuh minum obat karena merasa sehat, beberapa tidak patuh minum obat karena khawatir efek samping. Hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan beberapa orang mengalami diabetes tidak terkontrol karena merasa kesulitan mengontrol pola makan dan diet makanan manis, tidak rutin minum obat dan tidak rutin memeriksakan gula darah. Hasil pemeriksaan asam urat hampir semua normal.



Gambar 3.4 (A) Diskusi dan Tanya Jawab (B) Pemeriksaan Kesehatan

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Selama diskusi dan tanya jawab tampak bahwa masyarakat mulai memahami hipertensi, diabetes, pengobatan hipertensi dan diabetes, serta pengendaliannya di bulan puasa. Selain itu, banyak Masyarakat yang mampu menjawab pertanyaan dari pemateri dan mendapatkan *doorprize*.

B. Saran

Untuk kegiatan selanjutnya, sebaiknya dilakukan tes di awal dan akhir penyuluhan untuk mengukur pemahaman.

LAMPIRAN

Waktu	Nama Lengkap	Tempat Lahir	Jenis	Pekerjaan	Kategori (dari hasil tes)	Pesakit (dari hasil tes)	Uraian (dari hasil tes)	Tempat
23/02/2025 12:03:04	apt. Kurniatul Hasanah, S.Si	Dosen
23/02/2025 12:04:06	apt. Erna Susanti, M.Farm	Dosen
23/02/2025 12:13:22	Rosanti, S.Farm	Mahasiswa
23/02/2025 12:14:07	apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farr	Dosen
23/02/2025 12:15:49	Dendi Adi Saputra	Mahasiswa
23/02/2025 12:26:13	Amalia Nur Aini Budiarti, S. I	Mahasiswa
23/02/2025 12:42:37	Nur Azmi Adriyati, S. Farm	Mahasiswa
23/02/2025 14:25:13	apt. Andi Afifatun Nisa Al Isl	Mahasiswa

(Note: The image shows a scanned document with a table and handwritten notes below it. The notes include names like 'Pratiwi', 'Santi', 'Agustina', 'Dendi', 'Nisa' and various dates and times.)

Lampiran 1 Absensi Peserta Pengabdian Masyarakat

Timestamp	Nama Lengkap & gelar	NIM/ NIDN	Jabatan
23/02/2025 12:03:04	apt. Kurniatul Hasanah, S.Si	0314108006	Dosen
23/02/2025 12:04:06	apt. Erna Susanti, M.Farm	0318079403	Dosen
23/02/2025 12:13:22	Rosanti, S.Farm	24340150	Mahasiswa
23/02/2025 12:14:07	apt. Rodhiyatul Fithri, M.Farr	0331039102	Dosen
23/02/2025 12:15:49	Dendi Adi Saputra	24340182	Mahasiswa
23/02/2025 12:26:13	Amalia Nur Aini Budiarti, S. I	24340145	Mahasiswa
23/02/2025 12:42:37	Nur Azmi Adriyati, S. Farm	24340156	Mahasiswa
23/02/2025 14:25:13	apt. Andi Afifatun Nisa Al Isl	23344128	Mahasiswa

Lampiran 2 Absensi Panitia Pengabdian Masyarakat



Lampiran 3 (A) Pembukaan Acara (B) Pemaparan Materi Pertama



Lampiran 4 (A) Pemaparan Materi Kedua (B) Diskusi dan Tanya Jawab



Lampiran 5 (A) Pemeriksaan Kesehatan (B) Foto Bersama Masyarakat



Lampiran 6 Foto Bersama Masyarakat



Lampiran 7 Foto Bersama Panitia

Lampiran 8 Materi Pertama

APT. RODHIYATUL FITHRI,
M.FARM.

Tetap Sehat di Bulan Puasa : Hipertensi dan Diabetes

Februari 2025 | Edukasi

Topik

Pembahasan

Definisi Hipertensi dan Diabetes
Penyebab Hipertensi dan Diabetes
Gejala Hipertensi dan Diabetes
Bahaya Hipertensi dan Diabetes
Pencegahan dan Pengendalian HT dan DM
Manfaat Obat HT dan DM
Pentingnya kepatuhan minum obat

Februari 2025 | Edukasi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi : Aliran darah yang berasal dari jantung memberikan dorongan yang kuat ke dinding pembuluh darah sehingga tekanan darah 140/90mmHg atau lebih.

Kategori	Sistolik	Diastolik	Target Tekanan Darah
Stadium 1	140-159mmHg	90-99mmHg	Dewasa : <140/90mmHg
Stadium 2	160-179mmHg	100-109mmHg	Lansia : kurang dari 150/90mmHg
Stadium 3	180mmHg atau lebih	110mmHg atau lebih	Lansia dgn Diabetes atau gagal ginjal kronik kurang dari 140/90mmHg

Kemenkes @AnakJugaBisaDiabetes

Diabetes Melitus (DM) Tipe 1

Pada diabetes tipe 1 ini, tubuh benar-benar berhenti memproduksi insulin karena kerusakan sel pankreas yang memproduksi insulin oleh sistem kekebalan tubuh. Organ Pankreasnya tidak memproduksi insulin lagi sehingga mereka harus menerima supply insulin dari luar tubuh secara rutin.

- Disebut juga Diabetes Juvenile karena biasanya didiagnosis pada orang dewasa muda atau anak-anak.
- Bisa juga disebut Diabetes Insulin-dependen, karena terapi insulin sangat penting untuk kelangsungan hidup dan pemeliharaan kesehatan Penyandang.

Mengapa disebut DM Tipe 1? Penyakit ini merupakan bawaan yang tidak bisa diobati dengan disambungkan, tetapi dapat dikendalikan.

Diabetes Melitus

Penyakit Diabetes Melitus (DM)

Diabetes adalah penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal.

Nilai Normal

- Gula Darah Saesaktu (GDS) / tanpa puasa : 800 mg/dL
- Gula Darah Puasa (GDP) : 120 mg/dL

Diabetes disebabkan oleh kelainan genetik maupun insulin yang disebabkan oleh pankreas untuk memproduksi kadar gula darah.

Kombinasi faktor genetik dan lingkungan berperan dalam memunculkan Diabetes Tipe 2.

Kok Bisa ya Mengalami Hipertensi?

Faktor Risiko HIPERTENSI

Mendalikan Tekanan Darah dengan CERDAS

Risiko yang Tidak Dapat Dimodifikasi

- Umur**: Dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi semakin tinggi.
- Jenis Kelamin**: Pria memiliki risiko 2-3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah untuk usia yang sama.
- Riwayat keluarga (Genetik)**: Jika ada 65 tahun, adalah faktor keturunan yang sangat signifikan. Hipertensi akan lebih sering terjadi pada riwayat keluarga.

Risiko yang Dapat Dimodifikasi

- Kegemukan (Obesitas)**
- Merokok**
- Kurang Aktivitas Fisik**
- Diet Tinggi Lemak**
- Konsumsi Garam Berlebih**
- Dislipidemia**
- Konsumsi Alkohol Berlebih**
- Stres**

Februari 2024 | Edukasi

Kemenkes

FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

Faktor Risiko yang Tidak Bisa di Ubah

- Usia > 40 tahun
- Ada riwayat keluarga dengan Diabetes Mellitus
- Riwayat kehamilan dengan Diabetes Mellitus
- Riwayat melahirkan anak dengan berat badan > 4 kg
- Riwayat lahir dengan berat badan bayi < 2,5 kg.

Faktor Risiko yang Bisa di Ubah

- Berat badan > 30% BB ideal atau BMI > 30 kg/m²
- MT: **Pre-diabetes** (Gula Darah Puasa antara 100-125 mg/dL)
- MT: **Pre-diabetes** (Gula Darah Puasa antara 100-125 mg/dL)
- Riwayat penyakit jantung
- Diagnosis Diabetes Mellitus (DM) tipe 2

Gejala HIPERTENSI

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. Keluhan tidak spesifik pada penderita Hipertensi adalah:

- Sakit kepala, pusing
- Rasa sakit di dada
- Getas
- Penglihatan kabur
- Mudah lelah
- Jantung berdebar-debar

KOMPLIKASI KARENA HIPERTENSI YANG TIDAK TERKONTROL

Hipertensi yang tidak terkontrol adalah Hipertensi yang tidak terkendali, tidak diobati dengan benar/ tidak berat sesuai anjuran Dokter. Hipertensi yang tidak terkontrol akan berakibat:

- Gagal Jantung
- Gangguan serebral (otak)
- Stroke
- Gagal Ginjal
- Retinopati (kerusakan retina)
- dan lain-lain

#AnakJugaBisaDiabetes

GEJALA DIABETES MELITUS TIPE 1 Pada Anak

Penyakit Diabetes Mellitus (DM)

- Lemas marah dan prestasi sekolah menurun
- Mengompol
- Urat pada kemaluan
- Penurunan berat badan
- Mudah haus dan sering merasa lapar
- Infeksi kulit berulang

Jika YA, maka Anda harus berhati-hati karena mungkin saja Anak Anda mengidap DM Tipe 1

GEJALA PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

Gejala Utama (Klasik)

- Sering Kencing (Poliuri)
- Cepat Lapar (Poliifagia)
- Sering Haus (Poliidipsi)
- Berat badan menurun cepat tanpa sebab yang jelas
- Riwayat yang hilang (Emet)
- Kepusitan pada wanita
- Luka sulit sembuh

Gejala Tambahan

- Kemutan
- Gejala di daerah kemaluan wanita
- Perubahan Kolor
- Cepat lelah
- Impetensi pada pria

HIPERTENSI

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :

- Mengurangi konsumsi garam (dengan melebihi 1 sendok teh per hari)
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)
- Menghindari minum alkohol
- Diet dengan Gizi Seimbang
- Mempertahankan berat badan ideal

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkes.go.id

Kendalikan Hipertensi dengan PATUH

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Anti penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkes.go.id

APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH DIABETES?

- Mempertahankan berat badan ideal
- Rutin beraktivitas fisik 30 menit setiap hari
- Makan makanan sehat antara 3-5 porsi buah dan sayuran sehari, dan kurangi asupan gula, garam dan lemak jenuh
- Kelola stres
- Hindari penggunaan tembakau (merokok, tembakau kunyah) dan hindari mengonsumsi alkohol
- Tes glukosa darah dan kadar HbA1c secara teratur

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkes.go.id

#AnakJugaBisaDiabetes

CARA MENGENDALIKAN DIABETES MELITUS TIPE 1 Pada Anak

- Ajarkan Anak tentang DM Tipe 1
 - Motivasi Anak dan Keluarga agar patuh berobat
 - Berikan keterampilan penanganan DM Tipe 1
- Gunakan insulin setiap hari sesuai resep
- Atur pola makan sehat sesuai kebutuhan
- Rutin berolahraga
- Segera cek gula darah sewaktu secara rutin

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkes.go.id

Kendalikan Diabetes Mellitus dengan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)

Jumlah makan terdiri dari 3x makan utama dan 2-3x makanan selingan mengikuti prinsip porsi kecil

Jenis makanan

- 1/2 piring buah dan sayur
- 1/4 piring sumber protein (nasi, mie, atau gandum)

Jadwal

- Olahraga 30 menit sehari
- Minum air putih 8 gelas
- Konsumsi gula maksimal 4 sdm sehari

Konsultasikan jumlah makanan dengan ahli gizi

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkes.go.id

APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA TELAH DIDIAGNOSIS PENYAKIT DM ?

- Mengikuti Edukasi (penyuluhan dan konseling) tentang DM di Fasilitas Terpadu (Fasilitas PTM)
 - Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP)
 - Poliklinik Klinik Pratama
 - Fasilitas kesehatan lainnya seperti Rumah Sakit
 - Mengikuti pola makan sesuai dengan diet untuk penyakit DM
- Melakukan latihan fisik secara teratur dan tepat dengan prinsip BBT (Baik, Besar, Terukur dan Teratur)
- Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk Dokter
- Memantau kadar glukosa darah sesuai petunjuk Dokter

MENCEGAH KOMPLIKASI DIABETES

Komplikasi Diabetes dapat dihindari dengan melakukan hal-hal penting berikut ini:

- Minum obat secara teratur sesuai anjuran Dokter atau petunjuk kesehatan
- Atur pola makan yang baik (tidak berlebihan, tidak kurang lemak, gula, dan kolesterol)
- Makan obat - memperbanyak konsumsi sayur dan buah, kurangi lemak, gula, dan kolesterol
- Beraktivitas fisik secara teratur
- Mengonsumsi obat secara teratur
- Memantau kadar glukosa darah sesuai petunjuk Dokter
- Menjaga kaki dan tangan tetap bersih
- Menjaga gigi dan mulut tetap bersih
- Menjaga jika ada luka, jangan diabaikan

Konsultasikan kepada Dokter/tenaga kesehatan untuk mendiskusikan bagaimana menghindari komplikasi dan cara pengobatannya jika sudah terkena komplikasi.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkes.go.id

Apa Manfaat Obat Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)?

Obat anti hipertensi berfungsi menurunkan tekanan darah sampai pada target tertentu dan mempertahankannya.

Dewasa : 140/90mmHg
Lansia : kurang dari 150/90mmHg
Lansia dengan Diabetes atau Gagal ginjal kronis : kurang dari 140/90mmHg.

Tekanan darah yang terkendali dapat mencegah penyakit berbahaya lainnya dan tubuh terasa lebih sehat.

Ingatlah, penting mengonsumsi obat tekanan darah tinggi secara rutin sesuai arahan dokter dan apoteker

Februari 2025 | Edukasi

Apa tanda obat yang diminum berkhasiat?

Tekanan darah/Gula Darah menurun
Gejala yang dirasakan menghilang/lebih baik

Rutin minum obat bermanfaat untuk :

- Mencegah penyakit memburuk
- Tekanan darah terkendali
- Hidup terasa lebih sehat
- Hidup produktif

Bagaimana Cara Mengonsumsi Obat yang Benar

Aturan Pakai	Cara Minum Obat
4x Sehari	Tiap 6 Jam (pagi, siang, sore, malam)
3x Sehari	Tiap 8 Jam (pagi, sore, malam)
2x Sehari	Tiap 12 Jam (pagi dan malam)
1x sehari	Tiap 24 Jam

Bagaimana Cara Mengonsumsi Obat yang Benar di Bulan Puasa

Aturan Pakai	Cara Minum Obat
4x Sehari	Tiap 6 Jam (pagi, siang, sore, malam) Jangan puasa dulu ya...
3x Sehari	Saat SAHUR, saat BERBUKA, dan SEBELUM TIDUR
2x Sehari	Saat Sahur dan Berbuca
1x sehari	Tiap 24 Jam

Catatan Penting



1. Perhatikan obat-obat yang dikonsumsi
2. Ada beberapa obat tidak boleh diminum bersamaan
3. Tanyakan Apoteker tentang cara minum obat yang benar
4. Cara minum obat menentukan optimalisasi kerja obat

Khawatir Efek Samping Obat?

Efek samping obat adalah efek yang mungkin muncul selama mengonsumsi obat.

Tidak semua orang mengalami efek samping obat karena respon tubuh masing-masing orang terhadap obat berbeda.

Jika mengalami efek samping obat, **tidak perlu panik atau khawatir** selama tidak mengganggu aktivitas.

Jika mengalami efek samping yang **mengganggu aktivitas maka hubungi dokter dan/atau apoteker** untuk mendapatkan solusinya.



Apa yang terjadi jika merubah Takaran Obat Sendiri tanpa sepengetahuan Dokter dan Apoteker?



Pastikan Bapak/Ibu mengonsumsi obat sesuai aturan pakainya agar obat menghasilkan efek/khasiat sesuai yang diharapkan. Keputusan mengurangi atau menambah dosis atau menghentikan obat ditentukan oleh dokter sesuai dengan kondisi kesehatan Bapak/Ibu.

Obat sudah memiliki takaran tersendiri untuk menghasilkan efek/khasiat yang dikehendaki dan sudah dipastikan aman melalui serangkaian uji di dalam penelitian.

Jika diminum **melebihi takaran** maka efeknya bisa merusak organ tubuh lainnya sehingga menimbulkan penyakit baru.

Jika diminum **kurang dari takaran** maka obat tidak memberikan efek yang optimal sehingga tidak memperbaiki kondisi tubuh.