



**UMY**

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA

Terpadu & Berkualitas

**PROGRAM STUDI FARMASI**

## SURAT TUGAS

No. 190/A.3-VIII/FARM-UMY/IV/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. apt. Hari Widada, M.Sc  
NIK : 1977 0721 201004 173120  
Jabatan : Ketua Program Studi Farmasi FKIK UMY

Dengan ini memberikan tugas kepada:


No	Nama	NIK/NIDN
1	Dr. apt. Ingenida Hadning, M.Sc	1985 0304 201004 173122/ 0504038501
2	Zelmi Dwi Novita, A.Md	19931124202004 100 437

Guna mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat Skema PPM Muhammadiyah dengan Tema "Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Melalui Penggunaan Aplikasi Kesehatan" yang insyaallah akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 April 2023  
Tempat : RS PKU Muhammadiyah Bantul

Demikian surat penugasan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mitra RS PKU-Muh Bantul

  
apt. Budiyo, M.Sc.  
SIPA : 19820501/SIPA/34.02/V/2021/1120

Yogyakarta, 14 April 2023  
Kaprosdi Farmasi FKIK UMY

  
Dr. apt. Hari Widada, M.Sc

ADDRESS  
Kampus Terpadu UMY  
Jl. Brawijaya, Kasihan Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

CONTACT  
Phone : +62 274 387656 ext. 257  
Fax : +62 274 387646  
farmasi.umy.ac.id





INSTALASI FARMASI  
RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL  
Jl. Jenderal Sudirman No 124 Bantul, Yogyakarta, Telp 0274-367437, 368238

No : 01/B/FAR/IV/2023

Perihal : Ucapan Terima Kasih

Kepada Yth.

**Ingenida Hadning, Dr. apt., S.Si., M.Sc.**

**Indriastuti Cahyaningsih, apt., S.Farm., M.Sc.**

Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Y.ogyakarta

Melalui surat ini, kami selaku RSU PKU Muhammadiyah Bantul mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu atas peran sertanya sebagai pelaksana dan pembicara dalam acara “Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Melalui Penggunaan Aplikasi Kesehatan” yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 29 April 2023 pukul 08.00 WIB – selesai yang bertempat di RSU PKU Muhammadiyah Bantul. *Insha Allah* kegiatan ini dapat bermanfaat bagi para peserta yaitu komunitas lansia RS PKU Muhammadiyah Bantul.

Kami mohon maaf apabila dalam penyelenggaraan acara ada hal-hal yang kurang berkenan. Terimakasih.

Bantul, 29 April 2023

Manajer Farmasi

RS PKU Muhammadiyah Bantul,

apt. Budiyono, M.Sc.

# Materi Penyuluhan



## Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Melalui Penggunaan Aplikasi Kesehatan

Dr. apt. Ingenida Hadring, M.Sc.  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

## DIABETES MELLITUS

- Diabetes mellitus atau kencing manis merupakan kadar gula darah tinggi akibat kegagalan produksi insulin oleh pankreas
- Indonesia masuk 10 negara terbesar penderita diabetes di dunia

Kriteria Diagnostik Gula darah (mg/dL)			
	Normal	Pre Diabetes	Diabetes
Plasma	< 100	100-125	> 125
Sewaktu	< 140	140-199	≥ 200



### SEPULUH GEJALA DIABETES MELLITUS YANG PERLU ANDA WASPADAI

1. Sering haus/sering minum air
2. Sering lapar/sering makan
3. Sering buang air kecil
4. Berat badan turun
5. Mudah iritasi kulit
6. Kulit gatal
7. Pandangan kabur
8. Luka yang sulit sembuh
9. Sering sakit kepala
10. Sering mengantuk

### KOMPLIKASI DIABETES MELLITUS (KENCING MANIS)

Kerusakan Ginjal dan Darah      Infeksi (Demam) Kulit Amputasi      Impotensi

### KOMPLIKASI DIABETES MELLITUS (KENCING MANIS)

Pengakit Jangka Panjang      Stroke      Buta      Ulcer/peyang/terganggu

### KOMPLIKASI DIABETES MELLITUS (KENCING MANIS)

HYPOGLISEMIA  
Kadar gula darah terlalu rendah

## APA ITU HIPOGLIKEMI?

- Suatu keadaan dimana kadar gula darah (glukosa) secara abnormal rendah. Dalam keadaan normal, tubuh mempertahankan kadar gula darah antara 70-110 mg/dl.
- Kadar gula darah yang rendah dapat menyebabkan gangguan fungsi berbagai sistem organ/ menimbulkan gejala.



## Hipoglikemia Ringan

- Simtomatik, dapat diatasi sendiri, tidak ada gangguan aktivitas sehari-hari yang nyata.
- Glukosa oral sebanyak 10-20 g, idealnya dalam bentuk tablet, jelly atau 150-200 ml minuman yang mengandung glukosa (seperti teh atau jus buah segar).
- Pemberian makanan tinggi lemak seperti coklat sebaiknya tidak diberikan karena dapat menghambat absorpsi glukosa.

## Hipoglikemia Berat

- Pasien tidak sadarkan diri (pingsan)



## Pengelolaan DM

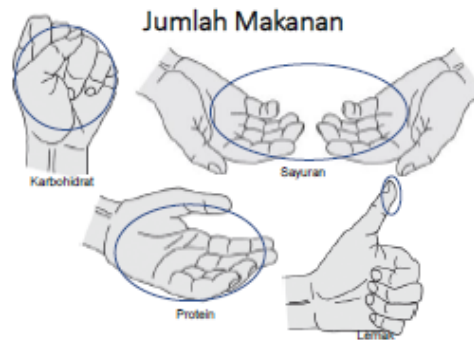


## Pola makan yang tepat bagi diabetesi INGAT 3 J !!!

- J1 : Jumlah kalori** : Makanlah makanan sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh
- J2 : Jadwal** : Makan harus diikuti sesuai dengan jam makan
- J3 : Jenis makanan** : Makanan harus diperhatikan (pantang gula dan makanan manis)

INGAT J YANG PERTAMA

• *JUMLAH MAKANAN ?*



INGAT J YANG KEDUA

• *JENIS MAKANAN ?*

Beberapa "jenis makanan" yang bermanfaat bagi diabetesi



Indeks Glikemik Rendah



Indeks Glikemik Sedang



## Indeks Glikemik Tinggi



INGAT J YANG KETIGA

• JADWAL MAKAN ?

## Waktu makan bagi diabetesi

- Waktu makan bagi diabetesi lebih baik dengan porsi kecil namun dibagi dalam beberapa waktu makan agar gula darah stabil



## POLA MAKAN DIABETESI



## LATIHAN JASMANI

- 3-4 kali seminggu @ 30 menit
- Olahraga disesuaikan dengan status kesegaran jasmani, misalnya :
  - Jalan
  - Sepeda santai
  - Jogging
  - Berenang



