



**MERDEKA
BELAJAR**

Volume 1 No 1, Januari 2022

PROSIDING SEMNAS ABDIMAS

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

**“Perguruan Tinggi Mengabdikan
Menuju Desa Mandiri”**





Editorial Tim

**Prociding Seminar Pengabdian kepada Masyarakat 2021
"Perguruan Tinggi Mengabdikan, Menuju Desa Mandiri"
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

Penanggungjawab	: Achmad Syafiuddin, S.Si., M.Phil., Ph.D
Ketua	: Difran Nobel Bistara, S.Kep., Ns., M.Kep
Wakil Ketua	: Abdul Hakim Zakkiy Fasya, S.KM., M.KL
Sekretaris	: Evi Ermawati, S.Kep., Ns Hendik Eko Saputro, S.Kep., Ns
Bendahara	: Ima Kurniastuti, S.T., M. T. Vera Putri Fabiola
Sie Acara	: Andreas Putro Ragil Santoso, S.S.T., M.Si. Yasi Anggasari, S.ST., M.Kes. Lailatul Khusnul Rizki, SST., M.P.H
Sie Ilmiah	: Ary Andini, S.T., M.Si. Endah Prayekti, S.Si., M.Si. Nur Masrurroh, SST., M.Keb Nety Mawarda Hatmanti, S.Kep.Ns., M.Kep. Denis Fidita Karya, S.Si., M.M.
Sie Publikasi	: Muhammad Afwan Romdloni, S.H.I., M.Ag Fifi Khoirul Fitriyah, S.Pd., M.Pd Rizqi Putri Nourma Budiarti, S.T., M.T Endah Budi Permana Putri, S.TP., M.PH Elly Dwi Masita, SST., MPH
Sie Konsumsi	: Rizki Amalia, SST., M.P.H Ach. Fauzi, S.Kep.,Ns
Sie IT dan Dokumentasi	: Rahasdita Reo Hansdoko, S.Kom Riko Adi Kurniawan, S.E M. Chamdani, S.Kom Exna Yulli Prihatini

**Daftar Isi Prociding Seminar Pengabdian kepada Masyarakat 2021
"Perguruan Tinggi Mengabdikan, Menuju Desa Mandiri"
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

1	Upaya Meningkatkan Pengetahuan Warga Sekolah Dasar Tentang Pencegahan Penyakit Covid-19 Serta Pengetahuan Pembuatan Minuman Herbal Untuk Mencegah Covid-19 (Kegiatan Intervensi Di Sdn Pacar Kembang 1 Surabaya)	1-6
2	Strategi Komunikasi Guru dan Orangtua Selama Anak Belajar Dari Rumah (BDR) di Masa Pandemi Covid-19	7-14
3	Penyusunan Quis Online Interaktif Dengan Menggunakan Kahoot Pada Guru Sd Al Islah Surabaya	15-20
4	Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Media Pembelajaran Menggunakan Aplikasi Powtoon Bagi Guru Sekolah Dasar Di Magetan	21-27
5	Mengenali dan Mencegah Preeklampsia Pada Masa Kehamilan Di Kelurahan Wonokromo Surabaya	28-33
6	Efektivitas Pemberian Materi Ecological Analysis Untuk Kebutuhan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa	34-41
7	Pelatihan Analisis Pemodelan Struktur Bangunan dengan Menggunakan Software SAP2000 kepada Guru dan Siswa pada SMK Teknik Bangunan	42-48
8	Edukasi Bahan Makanan Untuk Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Ibu – Ibu PKK RT 05 RW 09, Surabaya	49-56
9	Peningkatan Pengetahuan tentang Higiene dan Sanitasi Makanan pada Penjamah Makanan di Desa Ped Nusa Penida	57-69
10	Strategi Pengelolaan Pemeliharaan Sarana dan Prasarana di RSUD Mardi Waluyo Blitar	70-81
11	Penguatan Ekonomi Keluarga di Masa Pandemi Melalui Kelompok Wanita Tani (KWT) Organik di Desa Weru Kabupaten Jombang	82-91
12	Pengabdian Masyarakat Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Bahan Ajar Digital Dengan Aplikasi Flipbook Bagi Guru SD di Magetan	92-100
13	Motivasi untuk Menciptakan Kreativitas pada Wali Murid Pengelola UMKM di PAUD Bina Bangsa Desa Jatisari Kecamatan Senori Kabupaten Tuban	101-106
14	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Lansia Di Desa Botopotih, Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan, Jawa Timur	107-113
15	Membangun Kompetensi Generasi Emas Melalui Penguatan Pendidikan dan Pelatihan Vokasi	114-130
16	Santriwati Sehat, Bebas Anemia di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan	131-137

17	Pemeriksaan Skrining Covid-19 Kepada Pegawai Laboratorium Rumah Sakit Islam Surabaya Jemursari di Masa Pandemi	138-144
18	Membangun Ekonomi Kreatif di Masa Pandemi Melalui Pengolahan Sampah Rumah Tangga di Desa Weru Kabupaten Jombang	145-151
19	Edukasi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian MP ASI pada Bayi dan Balita di Kelurahan Sukolilo Surabaya	152-160
20	Pelatihan Five Continuum Language sebagai Dasar Pendidik dan Orang Tua dalam Memberikan Stimulasi Perkembangan Bahasa dan Perilaku Sosial Anak di Masa Pandemi Covid-19	161-167
21	Pelatihan Pengembangan Asesmen HOTS	168-174
22	Pengemasan Tari Kreasi Iswara Sebagai Welcome Dance Melalui Partisipasi Masyarakat di Desa Kedungboto Kendal	175-188
23	Pelatihan Penyusunan Laporan Keuangan Sesuai Dengan PSAK Pada Yayasan Pendidikan Al-Islah Surabaya	189-196
24	Upaya Peningkatan Kesehatan pada Anak-Anak Pesisir Pantai Desa Ambunten Sumenep	197-204
25	Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan E-LKPD Berbasis Digital dengan Aplikasi Jotform bagi Guru SD di Magetan	205-220
26	Skrining Kesehatan di PP. KHA. Wahid Hasyim, Bangil	121-125
27	Pemberdayaan Guru RA TAAM Adinda Melalui Workshop Implementasi Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Corona Di RA TAAM Adinda Desa Kepatihan Menganti Gresik	126-129
28	Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah Pada Siswi SMP Labschool UM, Malang	130-135
29	Pelatihan Penyusunan Jadwal Proyek Konstruksi Menggunakan Software Ms. Project kepada Siswa di SMK Negeri Ngraho Kabupaten Bojonegoro	136-142
30	Pengelolaan Sampah Organik dengan Bioaktiator Kelompok PUMA (Klepu Mandiri) Desa Sidomulyo Kecamatan Semen Kabupaten Kediri	143-152
31	Pemberdayaan Kemampuan ICT Guru untuk Pembelajaran Daring Melalui Pendampingan Penyusunan Bahan Ajar Digital Berbasis Web	153-162
32	Pelatihan Quality Control Pengecatan Gram Untuk Meningkatkan Kemampuan Laboratorium Pada SMK Kesehatan Surabaya	163-168
33	Pemanfaatan Edugame Rumah Belajar Sebagai Media Pembelajaran Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Magetan	169-181
34	Mengelola Emosi dan Menjadi Orang Tua Bahagia di Masa Pandemi melalui Mindfull Parenting	182-191
35	Pengembangan Karakter Religius di Masa Pandemi Bagi Siswa Sekolah Dasar	192-200
36	Pemberdayaan Kader Dalam Peningkatan Kesehatan Lansia	201-208

37	Pencegahan Perundungan untuk Mendukung Zero Violence Education di Lingkungan Pondok Pesantren	209-217
38	Pelatihan Komputerisasi Keuangan Untuk Koperasi Syariah Ikmal Ponpes Al-Khoiroot Gondanglegi Malang Menggunakan Perangkat Lunak Akuntansi	218-225
39	Training for Trainer: Meningkatkan Kesiapan dan Pemahaman Edukator di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya Terhadap COVID-19	226-233
40	Iptek Bagi Masyarakat (IBM) Rancang Bangun Mesin Pengaduk Keripik Singkong	234-240
41	Edukasi Gizi Interaktif 3T (Mitos atau Fakta) Pada Remaja Masjid Al-Muhajirin Boteng	241-247
42	Edukasi Berbasis Android Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19	248-254
43	Penguatan Keterampilan Guru SD dalam Proses Kreatif Menulis Puisi Melalui Metode ATM di PGRI Kabupaten Magetan	255-262
44	Survei Kepuasan Masyarakat Digital Pada Pendaftaran Online di RSUD Kota Madiun	263-271
45	Edukasi Penggunaan Handsanitizer dan Cairan Desinfektan Untuk Mencegah Penularan Covid-19 di Warung Penjual Makanan Ngagel Rejo Surabaya	272-282
46	Positive Parenting untuk Orang Tua Serta Latihan Self Control untuk Anak dalam Upaya Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder	283-291
47	The Miracle of Breast Feeding Peningkatan pemahaman pemberian ASI dalam Kelas laktasi Online RS Islam Surabaya “Kelor”	292-301
48	Asam “Aktivitas Satu Jam” Konseling Kesehatan Masyarakat Penyakit Diabetes Melitus	302-306
49	Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo	307-313
50	Peningkatan Pengetahuan Tentang Covid-19 Pada Santri di Lingkungan Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya	314-318
51	Pendampingan dan Sosialisasi Pemanfaatan Rekam Medis Elektronik Pada Klinik Hewan	319-326
52	Edukasi Seksual Pada Orangtua Anak Usia Dini dan Pelatihan Edukasi Mandiri Pelecehan Seksual Pada Bunda PAUD	327-335
53	Peningkatan Pengetahuan Program Rehabilitasi Berbasis Masyarakat (RBM) Pada Masyarakat Kesehatan di Lingkup RSU Haji Surabaya	336-343
54	Penguatan Literasi Pemilihan Bahan Makanan Sehat Demi Menunjang Status Gizi Normal Pada Kader UKS di SMKN 1 Singgahan	344-350
55	Penyuluhan Kepada Orang Tua Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Smp Negeri 2 Satu Atap Buntu Pane Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara	351-363
56	Peningkatan Kapasitas Relawan dalam Penerapan Kapasitas Basic Life Support Terhadap Penanganan Fraktur untuk Early Recognition and Call for Help Pada Forest (Forum Relawan Sidoarjo Tangguh)	364-369

57	Belly Wrap Mendukung Persalinan Normal, Nyaman dan Aman di Daerah Bencana Sulawesi Tengah	370-385
58	Penerapan Sistem Pelayanan Surat Desa Sebagai Upaya Peningkatan Layanan Masyarakat di Desa Minggirsari Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar	386-399
59	Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Kelas 10 Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA Hang Tuah 1 Surabaya	400-407
60	Peningkatan Kompetensi Guru dalam Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Digital Sebagai Knowledge Sharing di SDIT Iqra 1 Bengkulu	408-415
61	Sosialisasi Masyarakat Tentang Manajemen Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Usia 1- 2 Tahun	416-422
62	Edukasi dan Latihan Pencegahan Osteoarthritis pada Kader dan Masyarakat Kelurahan Wonokromo	423-434
63	Peningkatan Ketrampilan dalam Pengecoran Aluminium Bagi Perajin Emas dan Perak di Lumajang	435-444
64	Peningkatan Pelaksanaan Wisuda Online SDIT AL-USWAH Surabaya 2020/2021	445-453
65	Sosialisasi kepada Masyarakat tentang Sifat Penyakit COVID-19 di Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin	454-459
66	Sosialisasi Program Vaksinasi COVID-19 untuk Mendukung Pemulihan Ekonomi Kerakyatan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya	460-468
67	Pemanfaatan Sistem PPDB Online Guna Menjaga Keberlangsungan Layanan MTs. Abadiyah Pada Masa Pandemi COVID-19	469-477
68	Menjaga Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Melalui Spiritual Mindfullnes di Masa Pandemi COVID-19	478-483
69	Sosialisasi Pengangkatan Benda secara Manual pada Pekerja Mebel	484-490
70	Optimalisasi Penggunaan Point of Care Testing (POCT) Bagi Kader Kesehatan Desa Keboguyang Guna Peningkatan Monitoring Kesehatan Desa	491-499
71	Peningkatan Kesehatan Melalui Self Screening Resiko Terpapar Covid 19 Pada Ibu Hamil di Laskar Gertak Kita	500-508
72	Pelatihan Penderita Diabetes Mellitus Tetap Sehat dengan Resistance Exercise di Tengah Pandemi Covid-19	509-518
73	Keunggulan Fitur Google Classroom untuk Pembelajaran Daring	519-539
74	Pelatihan Pemanfaatan Quizizz Sebagai Alat Penilaian Online Untuk Menganalisis Kemampuan Grammar Bahasa Inggris	540-554
75	Implementasi Sistem Informasi Manajemen Tingkat Rukun Tetangga Berbasis Website di Kelurahan Wonorejo Kecamatan Rungkut Kota Surabaya	555-564
76	Sosialisasi Program Vaksinasi COVID-19 untuk Mendukung Pemulihan Ekonomi Kerakyatan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya	565-574

77	Sosialisasi Program Studi D4 Teknologi Rekayasa Transportasi kepada Kepala Sekolah dan Guru di Wilayah Surabaya sebagai Upaya Peningkatan Penerimaan Mahasiswa Program Vokasi Unesa	575 - 583
78	Sosialisasi Herbal Medicine Sebagai Pemberdayaan Potensi Kesehatan Berbasis Pondok Pesantren di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong	584 - 589
79	Perancangan dan Pelatihan Pemanfaatan Website Sekolah Sebagai Media Informasi di MA Kare Madiun	590 - 596
80	Peluang Dan Tantangan Profesi Akuntan Di Era Digital Bagi Siswa MA Mambaul Ulum Corogo Jombang	597 - 604
81	Optimalisasi Penggunaan Teknologi Informasi Dalam Penyusunan Media Pembelajaran Interaktif	505 - 612
82	Sosialisasi Prosedur Pemberian MPASI pada Kader Kesehatan di Kelurahan Wonokromo sebagai Upaya Menurunkan Stuntin	613 - 620
83	Mendukung Budidaya Herbal Pondok Pesantren (Ponpes) KHA Wahid Hasyim di Masa Pandemi Covid-19	621 - 626
84	Webinar Herbal Sederhana untuk Mendukung Ponpes Tangguh Kebal Covid-19 (Pondok Pesantren KHA Wahid Hasyim Bangil)	627- 633
85	Upaya Peningkatan Pengetahuan Pemberantasan Demam Berdarah Dengue Dengan Pengendalian Nyamuk Aedes Aegypti	634 - 638
86	Peran Perempuan Dikampung Tangguh	639 - 650
87	Sosialisasi herbal Medicine Sebagai Pemberdayaan Potensi Kesehatan Berbasis Ponpes di Ponpes Al Hikam Bangkalan	651 - 659
88	Sosialisasi Tentang Sifat Penyakit COVID-19 Yang Baru Diketahui di Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan	660 - 667
89	Sosialisasi Program Vaksinasi COVID-19 dalam Mendukung Pemulihan Ekonomi Masyarakat Selama Pandemi di Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan	668 - 676
90	Pelatihan Budidaya Tanaman Herbal di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya	677 - 681
91	Penerapan Higiene Dan Sanitasi Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Nurul Ulum Gresik Bersama Industri Pt. Terminal Petikemas Surabaya	682 - 686
92	Sosialisasi Aplikasi Siskestren (Sistem Informasi Survei Kesehatan Pondok Pesantren) Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya	687 - 695
93	Pelayanan Kesehatan Pegawai Laboran Unusa Dalam Upaya Menambah Wawasan Serta Pencegahan Covid-19	696 - 702
94	Pelatihan Desain Pembuatan Website di PT Abisakti Surya Megakon	703 - 710
95	Pemeriksaan Hematologi Rutin Pada Tenaga Laboratorium Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya	711 - 718

96	Pembinaan Ilmu Tajwid Terhadap Anak-Anak di Masjid An-Nuur Kebun Raya OI	719 - 735
97	Pengemasan Tari Kreasi “Welcome Dance” Bagi Perempuan Sebagai Daya Tarik Wisata Budaya di Gunung Selo Arjuno Kendal	736 - 742
98	Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi dengan Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage dengan Minyak Serai Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Desa Kramat Jegu Taman Sidoarjo	743 - 747
99	Upaya Peningkatan Pemantauan Tumbuh Kembang Balita Selama Masa Pandemi Melalui Pengembangan Aplikasi SiKIA Di Desa Triharjo, Pandak, Bantul	748 - 755
100	Edukasi Maspit (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh) di Masa Pandemi Covid-19	756 - 764
101	Optimalisasi Breastfeeding Self Efficacy Melalui E-Konseling Masa Pandemic Covid-19	765 - 773
102	Pelatihan Pengolahan Jinten Hitam Menjadi Minyak Untuk Kesehatan	774 - 782
103	Optimalisasi Keberadaan Balai Pintar Lansia Tolitokun (Tolak Linu Tolak Pikun) Sebagai Pelopor Kawasan Kelurahan Ramah Lansia	783 - 790
104	Relaksasi Pernafasan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan	791 - 796
105	Penatalaksanaan ASI Eksklusif di Masa Pandemi	797 - 802
106	Pelatihan Pengelolaan Laporan Keuangan Koperasi Al Islah	803 - 807
107	Meningkatkan Mutu Pendidikan Santri dengan Adanya Bimbingan Belajar di Masa Pandemi di Pondok Pesantren Mahir Arriyadl Ringinagung Keling Kepung Kediri	808 - 820
108	Pelatihan Otomasi Media Cuci Tangan untuk Mencegah Penularan Virus SARS-CoV-2 Pada Siswa SMA dan MA di Kab. Gresik	821 - 835
109	Penerapan Hidroterapi Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Kaki Pada Lansia	836 - 842
110	Program Kegiatan “Nglawuhi Mbagei” di Kampung Sosrokusuman	843 - 851
111	Pemberdayaan Kemampuan Keluarga Sebagai Upaya Penanganan Hipertermi Pada Anak Dengan Metode Nonfarmakologi (Tepid Sponge)	852 - 858
112	Sosialisasi Pencegahan Virus SARS-COV-2 Bagi Mahasiswa Prodi Teknologi Laboratorium Medis (D3) Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi	859 - 865
113	Edukasi dan Latihan Pencegahan Osteoarthritis pada Kader dan Masyarakat Kelurahan Wonokromo	866 - 878
114	Edukasi Kesehatan Paru - Paru Bagi Mahasiswa SMAS di Pulau Poteran, Sumenep	879 - 887
115	Peningkatan Pelaksanaan Wisuda Online SDIT AL-USWAH Surabaya 2020/2021	888 - 896
116	Sosialisasi kepada Masyarakat tentang Sifat Penyakit COVID-19 di Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin	897 - 902
117	Peningkatan Pengetahuan dan Self Care Pada Penyandang Diabetes Melalui Virtual Support Group Selama Masa Pandemi	903 - 909

118	Struktur dan Aspek Kebahasaan Teks Deskripsi sebagai Bahan Ajar Kontekstual Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Jenjang SMP/MTs	910 - 923
119	Workshop online bagi Guru SMP Bahasa Inggris Magetan untuk Mengajar Siswa Menulis Teks "Narrative" dengan Media Story Board	924 - 930
120	Sosialisasi Dampak Degradasi Penggunaan Bahasa Jawa di Lingkungan Keluarga pada Era Society 5.0 di MTs. Al Falah Desa Kepel Kecamatan Kare Kabupaten Madiun	931 - 936
121	Sosialisasi COVID-19 Kekinian di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya	937 - 942
122	Kampanye Program Vaksinasi COVID-19 di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya	943 - 946
123	Edukasi Kesehatan Paru - Paru Bagi Mahasiswa SMAS di Pulau Poteran, Sumenep di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong	947 - 955
124	Capacity Building Para Santri Melalui Penyuluhan "Hadapi Pandemi COVID-19 Jalani New Normal" di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya	956 - 962
125	Edukasi Nyeri Kepala di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya dan Al-Fitrah Surabaya	963 - 968
126	Sosialisasi Program Vaksinasi COVID-19 dalam Upaya Mendukung Pemulihan Ekonomi di Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin	969 - 973
127	Strategi Pemberdayaan Potensi Kesehatan Melalui Sosialisasi Herbal Medicine di Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin	974 - 979
128	Sosialisasi tentang Sifat Penyakit COVID-19 di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya	980 - 988
129	Bijak dalam Menyimpan Garam dengan Baik	989 - 995
130	Minat Berwirausaha di Tengah Pandemi Covid-19	996 - 1004
131	Menanamkan Nilai-Nilai Pancasila Pada Anak Sekolah Dasar di Desa Bluru Kidul Sidoarjo	1004 -1015
132	Webinar Penyuluhan Dan Sosialisasi Tentang Vaksin Covid 19 Untuk Pengurus Mulimat NU Wilayah Jawa Timur	1016 - 1022
133	Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Larvasida Alternatif Untuk Menekan Kejadian Demam Berdarah Dengue (DBD)	1023 - 1028
134	Sosialisasi Tentang Sifat Penyakit COVID-19 yang Baru Diketahui di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong	1029 - 1032
135	Pelatihan Budidaya Tanaman Herbal di Lingkungan Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong	1033 - 1036



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



SERTIFIKAT

2410/UNUSA/ADM.E/XI/2021

diberikan kepada

Farah Nuriannisa, S.Gz., M.P.H

Sebagai

PEMAKALAH

Pada Kegiatan

**Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2021
"Perguruan Tinggi Mengabdi, Menuju Desa Mandiri"**

Surabaya, 16 November 2021



Rektor

Achmad Jazidie
Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M.Eng.



Ketua Panitia

Difran Nobel Bistara
Difran Nobel Bistara, S.Kep., Ns., M.Kep



Edukasi Bahan Makanan Untuk Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Ibu – Ibu PKK RT 05 RW 09, Surabaya

Rizki Nurmalya Kardina^{a*}, Farah Nuriannisa^b, Fildzah Karunia Putri^c, Endah Budi Permana Putri^d, Mia Puspitasari^e, Rifda Alfiyanti^f, Nyolanda Ramadany^g

^{a,b,c,d,f,g} Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

^e Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*corresponding author: rizki_kardina@unusa.ac.id

Abstract

Diabetes Mellitus adalah penyakit kronik progresif yang akan ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat penurunan fungsi sekresi atau penurunan fungsi sekresi insulin yang menjadi penyebab resistensi insulin. Pemberian antioksidan merupakan usaha menghambat produksi radikal bebas intraseluler atau meningkatkan kemampuan enzim pertahanan terhadap radikal bebas guna mencegah munculnya stres oksidatif dan komplikasi vaskuler terkait diabetes. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahan makanan untuk pencegahan diabetes mellitus. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi bahan makanan diberikan melalui media poster dengan pemaparan materi dan booklet, pengukuran kadar glukosa darah. Hasil yang didapatkan dari pengabdian kepada masyarakat adalah dari 20 responden yang memiliki kadar glukosa darah ≥ 200 mg/dl sebanyak 3 (15%) responden dan ≤ 200 mg/dl sebanyak 17 (85%) responden. Pada penelitian sebelumnya antioksidan memiliki manfaat dapat mengurangi kerusakan oksidatif pada penderita diabetes. Berdasarkan hasil rata-rata nilai *pretest* didapatkan hasil 26,5 dan hasil rata-rata nilai *posttest* 91,9. Terjadi peningkatan hasil dan edukasi bahan makanan yang dapat mencegah diabetes mellitus. Pendidikan gizi adalah kegiatan dalam bidang kesehatan untuk membantu suatu masyarakat baik individu maupun kelompok yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka menuju masyarakat yang sehat dan bergizi. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat 17 responden memiliki kadar glukosa dibawah normal dan terjadi peningkatan kemampuan responden yang terlihat dari hasil *posttest* yang telah diberikan kepada responden

Keywords: Edukasi Bahan Makanan, Diabetes Mellitus, Kadar Glukosa Darah, Ibu PKK

1. Pendahuluan

Diabetes Mellitus adalah penyakit kronik progresif yang akan ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat penurunan fungsi sekresi atau penurunan fungsi sekresi insulin yang menjadi penyebab resistensi insulin (American Diabetes Association, 2013). Pada seorang yang terkena diabetes mellitus akan mengalami abnormalitas metabolisme yaitu karbohidrat, protein dan lemak akibat adanya kekurangan insulin pada jaringan (American Diabetes Association, 2013). Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang sangat membutuhkan perawatan yang kompleks dan secara berkelanjutan untuk mengurangi faktor penyebab serta untuk mengendalikan kadar gula dalam darah seseorang (American Diabetes Association, 2018).

Menurut International Diabetes Federation (IDF) Indonesia diprediksi mengalami peningkatan prevalensi diabetes melitus hingga 2 kali lipat pada tahun 2030. Sedangkan menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus di Indonesia meningkat 1,3% dari tahun 2013 sebesar 2,1% menjadi 3,4% di tahun 2018. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2014 angka kematian akibat diabetes melitus sebesar 1,9% , angka ini meningkat pada tahun 2030 menjadi 3,3% atau sekitar 22 juta kematian akibat diabetes melitus (WHO, 2014).

Kondisi resistensi insulin atau sindrom metabolik dan diabetes mellitus 2 dapat menyebabkan kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan fraksi lipid dalam plasma darah (*dyslipidemia*). *Dyslipidemia* dapat menimbulkan stres oksidatif, keadaan ini terjadi akibat gangguan metabolisme lipoprotein yang sering disebut sebagai *lipid triad* meliputi peningkatan konsentrasi *Very Low-Density Lipoprotein* (VLDL) atau trigliserida, penurunan konsentrasi High Density Lipoprotein (HDL), dan terbentuknya small dense low density lipoprotein (LDL) yang bersifat aterogenik (Shahab, 2006).

Pemberian antioksidan salah satu usaha untuk menghambat produksi radikal bebas intraseluler atau dapat meningkatkan kemampuan enzim pertahanan terhadap radikal bebas guna mencegah munculnya stres oksidatif dan komplikasi vaskuler yang mengakibatkan dengan penyakit diabetes (Ceriello & Testa, 2009). Berbagai macam suplemen yang mengandung antioksidan dan atau faktor yang dapat meningkatkan produksi nitrit oksida (NO) berpotensi untuk memperbaiki disfungsi endotel dan fungsi mitokondria dalam sel, serta menurunkan aktivitas dari enzim NAD(P)H oksidase. Dalam kasus komplikasi makrovaskular/ mikrovaskular pada penderita diabetes melitus, terapi antioksidan bermanfaat apabila diberikan bersamaan dengan terapi untuk mengendalikan tekanan darah, kondisi dislipidemia, dan kontrol kadar glukosa secara optimal (Bajaj & Khan, 2012).

Jenis antioksidan berdasarkan sumbernya dibedakan menjadi antioksidan alami/endogen dan antioksidan eksogen. Salah satunya adalah jenis antioksidan alami yaitu antioksidan enzimatis seperti tembaga, seng, mangan superoksida dismutase, peroxidase glutathione, glutathione reductase, dan katalase, sedangkan jenis antioksidan non-enzimatis contohnya yaitu glutathione, ubichinol,elenium, asam lipoat, dan lain –

lain. Sumber antioksidan lain (antioksidan eksogen) yang sudah banyak diteliti seperti vitamin c dan vitamin E. Kedua jenis vitamin bisa didapatkan dari sayuran dan buah selain komposisi lain yang terdapat di dalamnya seperti polifenol, asam fenolik dan flavonoid yang juga dapat berfungsi sebagai antioksidan (Bajaj & Khan, 2012)

Edukasi pengaturan nutrisi merupakan salah satu cara untuk membantu perbaikan kesehatan untuk penderita diabetes mellitus, dalam mempertahankan berat badan normal, serta mempertahankan kadar glukosa darah, serta untuk mencegah komplikasi akut atau kronik. Penderita diabetes mellitus dapat mengalami kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke dua sampai empat kali lipat dibandingkan dengan penderita yang tidak mengalami komplikasi diabetes mellitus (Bilious & Donnelly, 2015). Bentuk edukasi salah satunya adalah melalui media penyuluhan, konsultasi gizi atau dengan mendatangi ke rumah penderita yang merupakan salah satu media yang penting dilakukan dengan minimal satu kali pertemuan atau bisa dilakukan setiap minggunya.

2. Metode

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa tahap yaitu :

- a. Tahap 1 Koordinasi meliputi koordinasi dilakukan dengan Ketua RT dalam rangka meminta izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan permohonan data responden. Persiapan sarana dan prasarana meliputi diadakan rapat persiapan antara tim pengabdian masyarakat. Hal-hal yang dibahas antara lain: Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dengan Pemberian edukasi terkait Diabetes Mellitus serta pemberian bahan makanan yang mengandung antioksidan. Persiapan pengambilan kadar glukosa darah. Jika terjadi perubahan jadwal atau kendala selama pelaksanaan pemberian, petugas agar mengkomunikasikannya dengan tim pengabdian yang lain, terutama jika tim pengabdian tidak bisa mengikuti semua kegiatan penyuluhan.
- b. Tahap 2 Pelaksanaan Kegiatan Aksi meliputi Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah pemberian promosi kesehatan berupa Edukasi tentang Diabetes Mellitus dan pemberian bahan makanan yang mengandung antioksidan melalui poster dan booklet melalui media offline.

- c. Tahap 3 Evaluasi meliputi Pada tahap evaluasi, masyarakat akan diberikan *feedback* tentang program yang telah dilaksanakan. Hal ini akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan kami agar bermanfaat bagi masyarakat. Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dengan mekanisme sebagai berikut: Menganalisis kadar glukosa darah masyarakat yang teridentifikasi diabetes mellitus. Intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode yakni promosi kesehatan dengan pemberian edukasi terkait bahan makanan yang mengandung antioksidan. Dengan promosi kesehatan ini diharapkan masyarakat dapat mengontrol kadar glukosa darah. Menganalisis pemahaman masyarakat tentang pola makan untuk mencegah terjadinya Diabetes Mellitus dengan sebanyak 20 responden

3. Hasil dan Diskusi

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yaitu Edukasi Bahan Makanan untuk pencegahan diabetes mellitus pada Ibu - ibu PKK RT 05 RW 09 Surabaya .

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di RT 05 RW 09, Kelurahan Mojo Surabaya. Kelurahan Mojo termasuk dalam Kecamatan Gubeng. Pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan edukasi bahan makanan yang mengandung antioksidan serta pembagian booklet kepada responden untuk pencegahan Diabetes Mellitus. Sebelum mengetahui responden yang memiliki diabetes mellitus dilakukan



pemeriksaan kadar glukosa yang diambil secara acak dengan ijin yang telah diberikan oleh Ketua RT setempat

Gambar 1 Wilayah RT 05 RW 09, Kalidami III (Sumber : Data Primer, 2021)

a. Karakteristik Responden

Penentuan responden adalah ibu - ibu PKK RT 05 yang dipilih secara acak sebanyak 20 responden.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jeni Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Perempuan	20	100
	Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, 2021



Gambar 3. Responden Ibu ibu PKK RT 05 RW 09, Surabaya
(Sumber : Data Primer, 2021)

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 5.1 didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 20 responden (100%). Hasil pengabdian kepada masyarakat ini mengambil responden adalah perempuan dimana perempuan memiliki resiko yang tinggi terhadap terjadinya diabetes mellitus. Dimana diabetes mellitus lebih sering terjadi pada perempuan dimana perempuan sering mengalami siklus bulanan dan mudah mengalami menopause. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan (Kardina et al., 2021). Perempuan memiliki resiko yang lebih tinggi menderita diabetes mellitus dibandingkan laki laki. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Leslie & Wick, 2018) bahwa laki laki lebih rentan menderita diabetes mellitus tipe 2 dibandingkan perempuan, tetapi kenyataannya di lapangan jumlah perempuan yang teridentifikasi menderita diabetes mellitus tipe 2 lebih banyak dibandingkan dengan laki

laki. Hal ini disebabkan perempuan di masyarakat mempunyai angka harapan hidup lebih tinggi dibandingkan dengan laki – laki sehingga semakin banyak perempuan yang menderita diabetes mellitus tipe 2.

b. Karakteristik Responden berdasarkan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah

Pemeriksaan kadar glukosa darah pada setiap responden hanya dilakukan 1 kali

Tabel 5.2 Distribusi Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah

No	Kadar Glukosa Darah	Frekuensi	Presentase (%)
1	Diabetes ≥ 200 mg/dl	3	15
2	Pre-Diabetes < 200 mg/dl	17	85
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer, 2021



Gambar 2. Gambar pemeriksaan kadar glukosa darah Ibu Ibu PKK RT 05 RW 09 Surabaya
(Sumber : Data Primer, 2021)

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 5.2 didapatkan hasil pemeriksaan kadar glukosa darah responden berada dalam kategori pre-diabetes mellitus sebanyak 17 responden (85 %). Hampir separuh responden hasil pemeriksaannya adalah dibawah 200 mg/dl. Hal ini dikarenakan saat pengambilan kadar glukosa darah acak adalah responden tidak memiliki resiko untuk diabetes mellitus. Berdasarkan hasil wawancara rata rata responden sudah sering mengkonsumsi buah yang mengandung antioksidan salah satunya adalah jeruk, apel, pepaya, anggur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rizki Nurmalya Kardina et al., 2021) vitamin C yang terdapat dalam jeruk dan pepaya memiliki peranan yang sangat penting untuk bisa mengontrol penyakit diabetes mellitus. bisa Pola makan responden rata rata adalah sering mengkonsumsi makanan yang digoreng akan tetapi responden juga sering mengkonsumsi sayur mayur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sudargo et al., 2018) pola diet makan sehat secara teratur sangat perlu

diperhatikan karena makanan yang berlebih dapat menyebabkan obesitas sebagai resiko penyakit diabetes mellitus.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa stress oksidatif berperan dalam inflamasi sistemik, gangguan sekresi sel β pancreas, gangguan penggunaan glukosa pada jaringan perifer serta disfungsi endotel. Munculnya stress oksidatif pada diabetes mellitus terjadi melalui tiga mekanisme yaitu glikasi non enzimatis pada protein, jalur poliol sorbitol (aldose reductase), dan autooksidasi glukosa (Setiawan & Suhartono, 2005). Stress oksidatif yang berlebihan akibat kelainan dalam metabolisme glukosa dapat dikontrol dengan pengaturan asupan makanan terutama sumber antioksidan (Setiawan & Suhartono, 2005).

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pertanyaan yang berkaitan dengan diabetes mellitus sebanyak delapan soal dengan nilai maksimal adalah 100 dan nilai minimal adalah 12,5. Hasil diketahui nilai rata-rata nilai *pre-test* adalah sebesar 26,5. Nilai tersebut meningkat saat *post-test* dengan rata-rata 91,9. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa responden telah paham dan mengerti tentang pentingnya edukasi terhadap tentang bahan makanan untuk mencegah diabetes mellitus. Hal ini sejalan dengan penelitian (Notoatmodjo, 2012) output dari proses edukasi adalah perubahan perilaku yang pada kenyataannya dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah faktor pemberian materi, metode yang digunakan, alat bantu yang digunakan saat edukasi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Edukasi diberikan dengan media poster dan booklet dengan cara penyuluhan tentang bahan makanan yang dapat mencegah diabetes mellitus dan hasil pengukuran kadar glukosa darah didapatkan 17 responden dalam kategori pre-diabetes dan 3 responden dalam kategori diabetes, sedangkan hasil rata rata *pretest* didapatkan nilai 26,5 dan hasil rata rata *posttest* didapatkan nilai 91,9.

Ucapan Terima Kasih

Kami sampaikan terimakasih kepada Bapak Purwanto selaku Ketua RT 05 RW 09, Kalidami, Surabaya, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Ketua Lembaga

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya,
Ibu – ibu PKK RT 05 RW 09, Kalidami Barat, Surabaya.

Daftar Pustaka

- American Diabetes Association. (2013). *Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes Care* (Vol. 36).
- American Diabetes Association. (2018). *Standard medical care in diabetes*.
- Bajaj, S., & Khan, A. (2012). Antioksidan and Diabetes. *India Journal of Endocrinology and Metabolism*, 267–271a.
- Bilious, R., & Donnelly, R. (2015). *Buku Pegangan Diabetes* (4th ed.). Bumi Medika.
- Ceriello, A., & Testa, R. (2009). *Antioxidant Anti-Inflammatory Treatment in Type 2 Diabetes*.
- Kardina, R. N., Nuriannisa, F., Mutiarani, A. L., & Yuliani, K. (2021). Provision Of Vitamin C And Vitamin D Food Ingredients Against The Reduction Of Blood Glucose Levels In Diabetes Mellitus Type Ii Indicated Respondents. *Journal of Health Community Service*, 1, 49–54. <https://doi.org/10.33086/jhcs.v1i2.2131>
- Leslie, K. O., & Wick, M. R. (2018). *Practical Pulmonary Pathology: A Diagnostic Approach 3rd Edition*.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka cipta.
- Rizki Nurmalya Kardina, Farah Nuriannisa, Ary Andini, & Anita. (2021). Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Vitamin D dan Vitamin C Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Responden Terindikasi Diabetes Mellitus Tipe II. *Journal of Islamic Medicine*, 5, 20–26. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11433>
- Setiawan, B., & Suhartono, E. (2005). *Stres Oksidatif dan Peran Antioksidan Pada Diabetes Mellitus*.
- Shahab, A. (2006). *Komplikasi Kronik DM Penyakit Jantung Koroner. Dalam: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- WHO. (2014). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance*.