

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kode Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
 (0341) 566075
 komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0678/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : LOVIA CHARMIE WATTIMENA
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PEMBERDAYAAN SISWA SD TERHADAP KOMITMEN MELAKUKAN PENCEGAHAN
 DIABETES MELLITUS DI SDN KARANGBESUKI 1 KOTA MALANG"**

*"THE EFFECT OF EMPOWERMENT ON PRIMARY SCHOOL STUDENTS COMMITMENT TO DIABETES MELLITUS
 PREVENTION AT SDN KARANGBESUKI 1 MALANG CITY"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Juni 2024 sampai dengan tanggal 25 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 25, 2024 until June 25, 2025.



June 25, 2024
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Mihwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XX1.19.1/ /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Ijin Penelitian

20 February 2024

Yth.
Kepala SDN KARANGBESUKI 1 KOTA MALANG
di-
Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2023/2024. dengan ini kami mohon dengan hormat agar kiranya Bapak/Ibu pimpinan berkenan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : LOVIA CHARMIE WATTIMENA
NIM : P17421201025
Alamat : Graha Laksana Tidar Blok i no. 9 RT 30 RW 03, Desa Karangwidoro, Ke Dau, Kabupaten Malang

Untuk melaksanakan penelitian dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu Pelaksanaa : 26 Februari 2024 - 26 April 2024
Tempat Penelitian : SDN KARANGBESUKI 1 KOTA MALANG
Jenis Data : Data terkait penelitian yaitu pengaruh pemberdayaan siswa SD terhadap kom melakukan pencegahan diabetes mellitus
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERDAYAAN SISWA SD TERHADAP KOMITMEN MELAK PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS DI SDN KARANGBESUKI 1 KOTA M

Selanjutnya, untuk konfirmasi dapat melalui kontak A/N: LOVIA CHARMIE WATTIMENA No. Hp 082143235811.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua ,
Prodi ST.r Promosi Kesehatan


Dr.FARIDA HALIS DK, S.Kp, M.Pd
NIP. 196402221988032003

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500587 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.




(Catatan : Pencantuman Narasi Integritas dan Logo BLU, hanya Lembar yang ada TTD/TTE saja serta hanya untuk Surat Keluar Eksternal, Surat Undangan, Surat Tugas dan Surat Perintah)

Lampiran 3 Surat Pemberian Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SDN KARANGBESUKI 1
KECAMATAN SUKUN
Jl. Candi III No. 01 Malang | (0341) 587531
: sdikarangbesuki01@yahoo.com | sdikarangbesuki01@gmail.com



NPSMNSS : 20534001/1010156105010 Kode Pos : 65146

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.2629/35.73.401.01.140/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : ABDUL GHORIB, S.Pd.,M.Pd
NIP : 19641201 198703 1 007
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Organisasi : SDN Karangbesuki 1

Dengan ini memberikan ijin kepada :


Nama : Lovia Charmie Wattimena
NIM : P17421201025

Untuk melaksanakan penelitian berjudul "Pengaruh pemberdayaan siswa SD terhadap komitmen melakukan pencegahan diabetes mellitus di SDN Karangbesuki 1" pada :

Hari, Tanggal : 29 Februari 2024 – 20 April 2024
Tempat : SDN KARANGBESUKI 1

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab.

Malang, 29 Februari 2024
Kepala SDN Karangbesuki 1



ABDUL GHORIB, S.Pd., M.Pd
NIP. 19641201 198703 1 007

CS | Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Surat Telah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 /032/ 35.73.401.01.140/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ABDUL GHORIB, S.Pd.,M.Pd
NIP : 19641201 198703 1 007
Pangkat/ Golongan : Pembina Tk. I IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Karangbesuki 1 Kec. Sukun Kota Malang

Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tertera di bawah ini :

Nama : LOVIA CHARMIE WATTIMENA
Universitas : Poltekkes Kemenkes Malang
Nomor Induk Mahasiswa : P17421201025
Jurusan / Program Studi : Promosi Kesehatan
Semester : 8

Telah Melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang”** Pada Tanggal 29 Februari 2024 sampai 26 April 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 26 April 2024
Kepala SDN Karangbesuki 1

ABDUL GHORIB, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19641201 198703 1 007

Lampiran 5 Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Saya **Lovia Charmie W** adalah peneliti dari **Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “**Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang**” dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberdayaan siswa SD terhadap komitmen melakukan pencegahan diabetes mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena sesuai dengan kriteria sampel sebagai responden. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 bulan (lama waktu pengambilan sampel/lama penelitian) dengan total sampling.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa kue dan botol minum atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel kuisisioner.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan temuan yang tidak diharapkan selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali data disimpan untuk menjaga kerahasiaan responden.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan total sampling, cara ini mungkin menyebabkan rasa tidak nyaman yang kemungkinan dialami oleh subjek, dari tindakan/ intervensi/ perlakuan yang diterima selama penelitian; dan kemungkinan bahaya bagi subjek (atau orang lain termasuk

keluarganya) akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya)

11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah meningkatkan pengetahuan, komitmen serta dapat menjadi salah satu upaya pencegahan diabetes mellitus.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi siswa SD yang belum memahami terkait penyakit diabetes mellitus pada anak.
13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk tertulis dan softfile selama 5 bulan
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjaga.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuisisioner.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.

23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsure-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK POLITEKNIK KEMENTRIAN KESEHATAN MALANG.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menanggung semua kerugian yang disebabkan kesalahan dari protocol penelitian.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui

34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuisisioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda tangan : _____

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat

Saksi

Peneliti



.....

Lovia Charmie W

Lampiran 6 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Alamat :

Telah mendapatkan penjelasan secara rinci dari peneliti tentang maksud, tujuan dan manfaat dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan saudara:

Nama : Lovia Charmie W

NIM : P17421201025

Judul :Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian persetujuan saya buat dengan sebenar- benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang, 2024

(.....)

Lampiran 7 Kisi – Kisi Kuesioner

a. Lembar Checklist Komitmen

Pernyataan Komitmen	Nomor Soal	Jawaban	Skor	Jumlah Soal
Pencegahan Diabetes	1	Ya	1	10
	2	Ya	1	
	3	Ya	1	
	4	Ya	1	
	5	Ya	1	
	6	Ya	1	
	7	Ya	1	
	8	Ya	1	
	9	Ya	1	
	10	Ya	1	

b. Lembar Observasi

Pernyataan Perilaku Kesehatan	Nomor Soal	Jawaban	Skor	Jumlah Soal
Pencegahan Diabetes	1	Ya	1	10
	2	Ya	1	
	3	Ya	1	
	4	Ya	1	
	5	Ya	1	

Lampiran 8 Lembar Checklist Komitmen**LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN**

Umur : Tinggi Badan (cm) :
Kelas : Berat Badan (kg) :

Berilah tanda (x) pada salah satu jawaban yang dianggap sesuai
Harap mengisi dengan kejujuran dan sesuai dengan kenyataan aslinya.

1. Apakah kamu setiap hari rutin makan buah buahan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah kamu setiap hari rutin makan sayur sayuran?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah kamu tidak suka minum minuman manis seperti minuman kemasan; teh kotak, soda, minuman berasa, dll?
 - a. Ya (tidak suka minuman manis)
 - b. Tidak (suka minuman manis)
4. Apakah kamu rutin berolahraga selama 30 menit setiap hari?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah kamu bermain gadget tidak lebih dari 2 jam dalam sehari?
 - a. Ya
 - b. Tidak

LEMBAR CHECKLIST KOMITMEN

PENGARUH PEMBERDAYAAN SISWA SD TERHADAP KOMITMEN
MELAKUKAN PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS DI SDN
KARANGBESUKI 1 KOTA MALANG

PETUNJUK PENGISIAN CHECKLIST

1. Bacalah dengan seksama pernyataan sebelum menjawab
2. Jawab pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang (✓)

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Nilai
1	Saya berjanji akan menjaga berat badan saya tetap normal / ideal yaitu IMT saya tidak kurang dari 18,5, dan tidak lebih dari 25			
2.	Saya berjanji akan selalu berusaha untuk menjaga berat badan saya tetap normal/ ideal yaitu IMT saya tidak kurang dari 18,5, dan tidak lebih dari 25			
3	Saya berjanji akan lebih banyak dan lebih sering makan buah buahan (pisang, pepaya, jeruk, apel, mangga, dll)			
4	Saya berjanji akan lebih banyak dan lebih sering makan sayur sayuran (bayam, kangkung, wortel, brokoli, dll)			
5	Saya berjanji akan mengurangi minum minuman manis seperti minuman kemasan (teh kemasan, kopi kemasan, soda, dll)			
6	Saya berjanji akan mengganti minum minuman manis dengan minum air putih minimal sebanyak 8 gelas sehari			
7	Saya berjanji akan selalu berusaha untuk berolahraga minimal 30 menit setiap hari			

8	Saya berjanji akan lebih sering berolahraga paling tidak 3x dalam seminggu			
9	Saya berjanji akan mengurangi dan membatasi waktu penggunaan gadget (hp, laptop, tablet, tv, dll) maksimal 2 jam per hari			
10	Saya berjanji akan mengganti waktu untuk bermain gadget menjadi waktu untuk berolahraga / kegiatan lain yang termasuk aktivitas fisik.			
SKOR				

Lampiran 9 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI KOMITMEN MELAKUKAN PENCEGAHAN DM

PENGARUH PEMBERDAYAAN SISWA SD TERHADAP KOMITMEN
MELAKUKAN PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS DI SDN
KARANGBESUKI 1 KOTA MALANG

Umur : Tinggi Badan (cm) :

Kelas : Berat Badan (kg) :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan dengan seksama sebelum mengisi
2. Jawab pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang ()
3. Mohon bapak / ibu mengisi dengan kejujuran dan sesuai keadaan aslinya

OBSERVASI HARI KE-1

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	<p>Mengonsumsi / makan buah-buahan</p> <p>- Jika hari ini memakan salah satu jenis buah apapun (pisang, pepaya, jeruk, apel, mangga, dll) maka beri tanda centang pada “Ya”</p>		
2	<p>Mengonsumsi / makan sayur-sayuran</p> <p>- Jika hari ini memakan salah satu jenis sayur apapun (bayam, kangkung, wortel, brokoli, dll) maka beri tanda centang pada “Ya”</p>		
3	<p>Mengurangi Minum minuman manis</p> <p>Minuman kemasan seperti teh kemasan, kopi kemasan, soda, minuman berasa, dll.</p> <p>- Jika hari ini meminum salah satu minuman manis maka beri tanda centang pada “Tidak”</p>		

4	Berolahraga Berjalan, Berlari, Bulutangkis, Basket, Sepak bola, dll selama minimal 30 menit - Jika hari ini berolahraga kurang dari 30 menit maka beri tanda centang pada “Tidak”		
5	Mengurangi / membatasi penggunaan gadget Menggunakan gadget seperti hp, tablet, laptop, tv, dsb maksimal 2 jam. - Jika hari ini menggunakan gadget lebih dari 2 jam maka beri tanda centang pada “Tidak”		

Lampiran 10 SOP

	PEMBERDAYAAN PELATIHAN PENCEGAHAN DM PADA ANAK	
	SOP	No. Dokumen :
		No. Revisi :
		Tanggal Terbit :
	Halaman	
1. Pengertian	Pemberdayaan pelatihan pencegahan DM pada anak merupakan suatu upaya untuk meningkatkan komitmen siswa SD dalam melakukan pencegahan DM pada anak.	
2. Tujuan	Sebagai pedoman pelaksana dalam melaksanakan langkah-langkah pemberdayaan pelatihan pencegahan DM pada anak	
3. Kebijakan	-	
4. Alat dan Bahan	1. Buku Saku 2. Powerpoint (PPT) 3. Alat tulis 4. Alat dokumentasi	
5. Prosedur / langkah-langkah	Tahapan pemberdayaan : 1. Tahap persiapan Pada tahap ini ada 2 tahapan yang dilakukan yaitu penyiapan petugas tenaga pemberdayaan masyarakat yang mana disini yaitu peneliti sendiri, kemudian penyiapan lapangan yaitu SDN Karangbesuki 1 Malang. 2. Tahap pengkajian Pada tahap ini dilakukan pengkajian dengan identifikasi masalah terkait DM pada sasaran yaitu Siswa SDN Karangbesuki 1 Malang. 3. Tahap perencanaan alternative program atau kegiatan petugas melibatkan guru UKS, Kepala Sekolah, serta Wali Kelas dalam mendiskusikan masalah yang ada serta cara mengatasinya 4. Tahap formulasi rencana aksi	

	<p>Pada tahap ini peneliti berperan sebagai petugas tenaga pemberdayaan, penyelenggara sekaligus sebagai penyandang dana, sehingga peneliti tidak membuat proposal.</p> <p>5. Tahap implementasi atau kegiatan</p> <p>Pada tahap ini petugas melakukan kegiatan mulai dari penjelasan awal (maksud dan tujuan kegiatan), penyebaran dan pengisian pretest komitmen, pelatihan pengetahuan, penyebaran dan pengisian posttest komitmen, hingga observasi</p> <p>6. Tahap evaluasi</p> <p>Pada tahap ini petugas melakukan evaluasi kegiatan</p> <p>7. Tahap terminasi</p> <p>Pada tahap ini proses kegiatan berakhir, dan diharapkan sasaran telah mampu mengatur dirinya dalam mencegah DM pada anak secara mandiri.</p>
6. Pihak Terkait	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti b. Sasaran c. Kepala Sekolah d. Guru UKS e. Guru Wali Kelas

Lampiran 11 Hasil Observasi

Kategori	Jumlah	Presentase
Kadang	5	16,67%
Sering	24	80%
Selalu	1	3,3%
Total	30	100%

Dari hasil diatas, diuraikan sebagai berikut :

1. Sebanyak 5 responden (16,67%) dalam 1 minggu diketahui kadang kadang melakukan pencegahan diabetes mellitus.
2. Sebanyak 24 responden (80%) dalam 1 minggu diketahui sering melakukan pencegahan diabetes mellitus.
3. Sebanyak 1 responden (3,3%) dalam 1 minggu diketahui selalu melakukan pencegahan diabetes mellitus

Pernyataan	Jumlah rata rata dalam 1 minggu	Persentase
Mengonsumsi buah	23,14	77,14%
Mengonsumsi sayur	24,42	81,42%
Mengurangi minuman manis	17,42	58,09%
Berolahraga	18,28	60,95%
Mengurangi penggunaan gadget	17,71	59,04%

Dari hasil diatas, diuraikan sebagai berikut :

1. Rata-rata responden yang mengonsumsi buah dalam 1 minggu yaitu sebanyak 23,14 (77,14%).
2. Rata-rata responden yang mengonsumsi sayur dalam 1 minggu yaitu sebanyak 24,42 (81,42%).
3. Rata-rata responden yang mengurangi minuman manis dalam 1 minggu yaitu sebanyak 17,42 (58,09%).
4. Rata-rata responden yang berolahraga dalam 1 minggu yaitu sebanyak 18,28 (60,95%).
5. Rata-rata responden yang mengurangi penggunaan gadget dalam 1 minggu yaitu sebanyak 17,71 (59,04%)

Lampiran 12 Hasil Uji Validitas, Reliabilitas, Normalitas

1. Hasil Uji Validitas

Dasar Pengambilan Uji Validitas Pearson

Perbandingan nilai rhitung dan rtabel. Jika nilai rhitung $>$ rtabel = valid. Jika nilai rhitung $<$ rtabel = tidak valid

a. Checklist Komitmen

Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0.699	0.444	Valid
2	0.554	0.444	Valid
3	0.476	0.444	Valid
4	0.554	0.444	Valid
5	0.502	0.444	Valid
6	0.502	0.444	Valid
7	0.527	0.444	Valid
8	0.489	0.444	Valid
9	0.582	0.444	Valid
10	0.527	0.444	Valid
11	0.105	0.444	Tidak Valid
12	0.035	0.444	Tidak Valid
13	0.035	0.444	Tidak Valid
14	0.046	0.444	Tidak Valid
15	0.351	0.444	Tidak Valid

b. Lembar Observasi

Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0.591	0.444	Valid
2	0.497	0.444	Valid
3	0.774	0.444	Valid
4	0.726	0.444	Valid
5	0.848	0.444	Valid

2. Hasil Uji Reliabilitas

Dasar Pengambilan Uji Reliabilitas Cronbach Alpha

Menurut Wiratna Sujerweni (2014), kuesioner dapat dikatakan reliabel jika nilai cronbach alpha > 0.6

a. Cheklist Komitmen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.766	10

b. Lembar Observasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.734	5

3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
VAR0000		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
2		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	Pretest	.214	30	.001	.860	30	.001
	Posttest	.335	30	.000	.663	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13 Hasil Uji Statistik

	Posttest - Pretest
Z	-3.879 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 14 Tabel Mastersheet

Mastersheet Karakteristik

No	Umur	Kelas	TB	BB	IMT	P1	P2	P3	P4	P5
R1	11	5	142.2	50	24.7	1	1	0	0	1
R2	11	5	131.5	28	16.2	1	1	0	0	1
R3	11	5	137	32	17	1	1	0	1	0
R4	11	5	144.5	46	22	0	0	0	1	1
R5	11	5	140	43	21.9	1	1	1	0	0
R6	11	5	138.6	37	19.3	1	1	1	0	0
R7	11	5	143	35	17.1	1	1	0	1	0
R8	11	5	134.5	30	16.6	1	1	0	1	0
R9	10	5	145	46	21.9	1	1	0	1	0
R10	11	5	144	60	28.9	1	0	1	1	1
R11	11	5	137	43	22.9	1	1	1	1	0
R12	11	5	154	45	19	1	1	0	1	0
R13	11	5	145	40	19	0	0	0	0	1
R14	11	5	142.3	50	24.7	1	1	1	1	1
R15	10	5	139	30	15.5	1	1	0	0	1
R16	10	4	135.5	35	19.1	0	0	0	1	1
R17	10	4	132	29	16.6	1	1	0	1	1
R18	10	4	126	23	14.5	0	0	0	0	1
R19	10	4	125.4	24	15.3	1	1	1	1	1
R20	10	4	123	21	13.9	0	0	0	0	1
R21	10	4	145	55.5	26.4	0	0	1	0	1
R22	10	4	124	24	15.6	1	1	0	1	1
R23	10	4	137	37	19.7	1	1	0	1	0
R24	10	4	131.2	38	16.3	0	0	0	1	1
R25	10	4	135.6	32	17.4	0	0	0	1	1
R26	10	4	145.5	77	36.4	1	1	1	1	1
R27	10	4	139	33	17.1	0	0	0	0	0
R28	10	4	129	24	14.4	0	0	1	0	0
R29	9	4	129.5	29	17.3	0	0	1	0	0
R30	10	4	124	24	15.6	0	0	1	0	0

Mastersheet Pre-test komitmen

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	skor
R1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	4
R2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
R3	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R7	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
R10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R12	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6
R13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
R14	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
R15	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	5
R16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R19	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7
R20	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
R21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R23	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
R24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R27	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	5
R28	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	3
R29	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7
R30	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7

Mastersheet Observasi

No	P1							P2							P3							P4							P5								
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
R2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
R5	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	
R6	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R7	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	
R8	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
R9	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	
R10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R11	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	
R12	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
R13	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
R14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R15	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	
R17	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
R18	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0
R19	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
R20	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1
R21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1
R22	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
R23	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
R24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0
R25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
R27	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
R28	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
R29	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
R30	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1

Lampiran 15 Hasil Uji Media

a. Buku Saku

LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang

Peneliti : Lovia Charmie Wattimena

Ahli Media :

Instansi/Lembaga :

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya penelitian mengenai “Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang”, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap media pembelajaran yang akan dikembangkan, dan mengisi lembar penilaian media tersebut. Lembar penilaian media ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/ibu tentang media yang dikembangkan, sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya media tersebut. Penilaian, komentar serta saran yang Bapak/Ibu berikan akan digubakan sebagai indikator kualitas dan pertimbangan untuk perbaikan media. Atas perhatian dan kesediannya untuk mengisi lembar penilaian media ini, saya ucapkan terimakasih.

A. Petunjuk

Penilaian ini dilakukan dengan memberikan tanda *check-list* (v) pada kolom yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu untuk setiap butir dalam penilaian dengan ketentuan skala sebagai berikut :

5	Berarti “Sangat Baik”
4	Berarti “Baik”
3	Berarti “Cukup Baik”
2	Berarti “Kurang Baik”
1	Berarti “Tidak Baik”

B. Penilaian Media

NO	Pernyataan	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Aspek Ketergantungan						
1	Daya Tarik media yang dibuat				✓	
Aspek Warna						
2	Kesesuaian penggunaan warna				✓	
Aspek Bahasa						
3	Penggunaan Bahasa				✓	
4	Penulisan kalimat				✓	
Aspek Keseimbangan						
5	Desain dan tata letak scene				✓	
Aspek Bentuk						
6	Ketepatan jenis huruf yang digunakan				✓	
7	Tampilan gambar				✓	
8	Relevansi penggunaan gambar dan materi				✓	
Aspek Kualitas pengolahan program						
9	Kemudahan dalam penggunaan dan pengoprasian media pembelajaran				✓	

C. Kelayakan Aspek Media

No	Jenis Kekurangan	Saran Perbaikan
	Materi: Belum lengkap	Tambahkan materi: 1. arti dari pendirian yasa staf dan penerbitan & Casch.

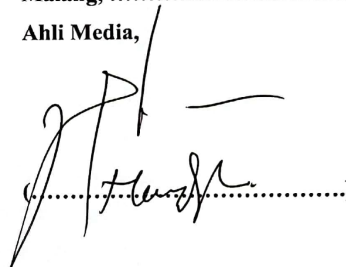
D. Kesimpulan

Rekomendasi : Beri tanda *checklist* (v) yang sesuai penilaian

	1.Layak digunakan
	2.Layak digunakan dengan perbaikan
	3.Tidak Layak digunakan

Malang,

Ahli Media,



(.....)

B. Penilaian Media

NO	Pernyataan	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Aspek Ketergantungan						
1	Daya Tarik media yang dibuat					✓
Aspek Warna						
2	Kesesuaian penggunaan warna					✓
Aspek Bahasa						
3	Penggunaan Bahasa					✓
4	Penulisan kalimat					✓
Aspek Keseimbangan						
5	Desain dan tata letak scane					✓
Aspek Bentuk						
6	Ketepatan jenis huruf yang digunakan					✓
7	Tampilan gambar					✓
8	Relevansi penggunaan gambar dan materi					✓
Aspek Kualitas pengolahan program						
9	Kemudahan dalam penggunaan dan pengoprasian media pembelajaran					✓

C. Kelayakan Aspek Media

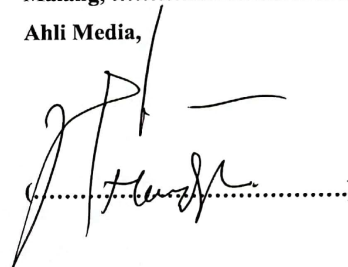
No	Jenis Kekurangan	Saran Perbaikan
	<i>Siapa Sesi Arkan</i>	—

D. KesimpulanRekomendasi : Beri tanda *checklist* (v) yang sesuai penilaian

	1. Layak digunakan
	2. Layak digunakan dengan perbaikan
	3. Tidak Layak digunakan

Malang,

Ahli Media,



.....

b. PPT

LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang

Peneliti : Lovia Charmie Wattimena

Ahli Media :

Instansi/Lembaga :

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya penelitian mengenai “Pengaruh Pemberdayaan Siswa SD Terhadap Komitmen Melakukan Pencegahan Diabetes Mellitus di SDN Karangbesuki 1 Kota Malang”, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap media pembelajaran yang akan dikembangkan, dan mengisi lembar penilaian media tersebut. Lembar penilaian media ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/ibu tentang media yang dikembangkan, sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya media tersebut. Penilaian, komentar serta saran yang Bapak/Ibu berikan akan digubakan sebagai indikator kualitas dan pertimbangan untuk perbaikan media. Atas perhatian dan kesediannya untuk mengisi lembar penilaian media ini, saya ucapkan terimakasih.

A. Petunjuk

Penilaian ini dilakukan dengan memberikan tanda *check-list* (v) pada kolom yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu untuk setiap butir dalam penilaian dengan ketentuan skala sebagai berikut :

5	Berarti “Sangat Baik”
4	Berarti “Baik”
3	Berarti “Cukup Baik”
2	Berarti “Kurang Baik”
1	Berarti “Tidak Baik”

B. Penilaian Media

NO	Pernyataan	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Aspek Ketergantungan						
1	Daya Tarik media yang dibuat				✓	
Aspek Warna						
2	Kesesuaian penggunaan warna				✓	
Aspek Bahasa						
3	Penggunaan Bahasa			✓		
4	Penulisan kalimat				✓	
Aspek Keseimbangan						
5	Desain dan tata letak scene			✓		
Aspek Bentuk						
6	Ketepatan jenis huruf yang digunakan				✓	
7	Tampilan gambar					✓
8	Relevansi penggunaan gambar dan materi					✓
Aspek Kualitas pengolahan program						
9	Kemudahan dalam penggunaan dan pengoprasian media pembelajaran					✓

C. Kelayakan Aspek Media

No	Jenis Kekurangan	Saran Perbaikan
1.	<p>ppt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gambar hrs menggunakan gambar yang lebih jelas (nyata) - pengu font/garis - gambar. 	<p>Peris untuk</p> <p>Dgn poster pps.</p>

B. Penilaian Media

NO	Pernyataan	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Aspek Ketergantungan						
1	Daya Tarik media yang dibuat					✓
Aspek Warna						
2	Kesesuaian penggunaan warna					✓
Aspek Bahasa						
3	Penggunaan Bahasa					✓
4	Penulisan kalimat					✓
Aspek Keseimbangan						
5	Desain dan tata letak scene					✓
Aspek Bentuk						
6	Ketepatan jenis huruf yang digunakan					✓
7	Tampilan gambar					✓
8	Relevansi penggunaan gambar dan materi					✓
Aspek Kualitas pengolahan program						
9	Kemudahan dalam penggunaan dan pengoprasian media pembelajaran					✓

C. Kelayakan Aspek Media

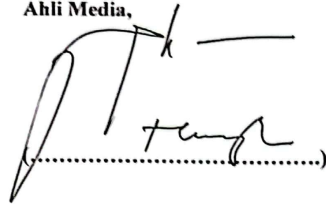
No	Jenis Kekurangan	Saran Perbaikan
	<i>tidak ada gambar</i>	—

D. KesimpulanRekomendasi : Beri tanda *checklist* (v) yang sesuai penilaian

	1.Layak digunakan
	2.Layak digunakan dengan perbaikan
	3.Tidak Layak digunakan

Malang,

Ahli Media,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tanjung', written over a horizontal dotted line. The signature is stylized and cursive.

Lampiran 16 Media Edukasi

Buku Saku



JENIS JENIS DIABETES MELLITUS

DM TIPE-1

Terjadi akibat sistem kekebalan tubuh menyerang pankreasnya sendiri

DM TIPE-2

Disebabkan sel tubuh kesulitan menggunakan insulin untuk memanfaatkan gula darah menjadi energi

DM Tipe-1 merupakan Jenis DM yang paling sering terjadi pada anak. Namun tidak menutup kemungkinan anak menderita DM Tipe-2. DM Tipe-2 biasanya rentan terjadi pada anak yang berusia >10 tahun atau pada usia remaja.



2

APA PENYEBAB DIABETES MELLITUS ?

Penyebab DM tipe-1 yaitu genetik (keturunan), faktor lingkungan, sistem imun & sel pankreas.

Sedangkan DM tipe-2 disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti berat badan berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, hipertensi, dislipidemia, diet yang tidak sehat, serta merokok




3

TANDA & GEJALA DIABETES MELLITUS

- 1 MUDAH HAUS**
karena sering buang air kecil, air dalam tubuh juga hilang
- 2 SERING BUANG AIR KECIL**
karena sel tubuh tidak bisa menyerap gula dalam darah, ginjal berusaha untuk membuang gula yang berlebih melalui buang air kecil
- 3 PENURUNAN BERAT BADAN**
karena gula dalam darah tidak terserap dan tidak digunakan sebagai energi, tubuh menggunakan protein dari otot sebagai energi
- 4 MUDAH & SERING LAPAR**
ketika gula darah tidak terserap, tubuh mengira belum diberi makan
- 5 CEPAT LELAH & MUDAH MARAH**
karena sering bangun untuk ke kamar mandi, membuat orang lelah dan menjadi mudah marah



4

DAMPAK TERBURUK JIKA TERKENA DIABETES MELLITUS



- KEBUTAAN
- AMPUTASI
- GAGAL GINJAL
- STROKE
- SERANGAN JANTUNG

5

SIAPA SAJA YANG BERISIKO TERKENA DIABETES MELLITUS ?



Sering mengonsumsi minuman dan makanan yang tinggi lemak dan gula



Memiliki orang tua / saudara yang memiliki riwayat diabetes



Memiliki berat badan berlebih / obesitas



Riwayat Infeksi Virus



Kurang aktif bergerak / jarang berolahraga

6

GIMANA SIH CARANYA AGAR TIDAK TERKENA DIABETES MELLITUS

MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT



Mempertahankan berat badan ideal



Perbanyak makan buah dan sayur



Kurangi minum minuman manis dan bersoda



Aktif berolahraga



Batasi waktu penggunaan gadget

7

MENCEGAH DIABETES DENGAN MEMPERBAIKI POLA MAKAN



perbanyak makan buah dan sayur



membawa bekal dari rumah



minum air putih yang cukup minimal 8 gelas per hari

8

MENCEGAH DIABETES DENGAN MEMPERBAIKI POLA MAKAN



mengurangi makan makanan manis & banyak mengandung gula



mengurangi minum minuman manis seperti teh kemasan, soda, sirup, dll



mengurangi makan makanan terproses seperti nugget, sosis, bakso, kornet, dll

9

BATAS KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK DALAM SEHARI

Konsumsi gula, garam, dan lemak tidak boleh sembarangan dan berlebihan karena dapat mengakibatkan berbagai penyakit, salah satunya yaitu diabetes mellitus.

Dalam sehari, setiap orang dianjurkan mengonsumsi

	GULA 10% dari total energi (200 kkal)	setara dengan	 4 sendok makan atau 50 gram
	GARAM 2000 mg natrium	setara dengan	 1 sendok teh atau 5 gram
	LEMAK 20-25% dari total energi (702 kkal)	setara dengan	 5 sendok makan atau 67 gram

10

PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK UNTUK MENCEGAH DIABETES

Pencegahan diabetes juga dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik. Ada banyak yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti :

- Membiasakan berjalan kaki menuju dan atau dari sekolah. 
- Mengurangi kegiatan menonton televisi, bermain game console/ hp /tablet (maksimal 2 jam per hari) 
- Melakukan aktivitas fisik seperti : berjalan, berlari, bermain bola, bersepeda, bulutangkis, voli, dsb 

11

CARI GAMBAR TERSEMBUNYI




Yuk temukan gambar tersembunyi pada gambar diatas !
Beri bulatan pada gambar tersembunyi yang ditemukan




AAAAAA~ Denis tidak mau terkena diabetes, yuk bantu denis memilih makanan dan minuman yang sehat!
(tempelkan stiker digambar mulut dibawah ini)



12



**YUK CEGAH DIABETES SEJAK DINI
SENYUMMU AJA YANG MANIS
JANGAN DARAHMU**



PPT

AWAS DIABETES JUGA BISA TERJADI PADA ANAK-ANAK

Jurusan Promosi Kesehatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Indonesia
2024
Lovia Charmie W



APAITU? DIABETES MELLITUS

Diabetes merupakan salah satu jenis penyakit yang bisa menyerang siapa saja, termasuk anak-anak. Diabetes pada anak adalah gangguan yang muncul akibat kadar gula dalam darah terlalu berlebihan yang bisa mengganggu tumbuh kembang anak.



JENIS JENIS DIABETES MELLITUS

Ada 2 jenis Diabetes Mellitus / DM yaitu, DM Tipe-1 dan DM Tipe-2.

DIABETES TYPE 1

DIABETES TYPE 2



DIABETES MELLITUS TIPE - 1

Tipe 1 adalah kondisi dimana gula dalam darah tinggi karena tubuh tidak menghasilkan cukup insulin. Terjadi akibat sistem kekebalan tubuh menyerang pankreasnya sendiri. Tipe 1 bisa terpicu oleh faktor genetik / keturunan, faktor lingkungan, sistem imun, dan sel pankreas. DM Tipe 1 ini yang paling sering terjadi pada anak-anak / remaja.



DIABETES MELLITUS TIPE - 2

Insulin yang membantu gula darah masuk ke sel untuk diubah menjadi energi. Insulin ini diproduksi pankreas saat kita makan. DM Tipe-2 terjadi karena tubuh tidak bisa menggunakan insulin dengan baik. Tipe 2 ini akan lebih berisiko terjadi pada orang yang bergaya hidup tidak sehat seperti berat badan berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, diet yang tidak sehat, merokok, dll.



TANDA & GEJALA DIABETES MELLITUS



1 MUDAH HAUS

karena sering buang air kecil, air dalam tubuh juga hilang, sehingga biasanya akan mudah haus untuk mengganti cairan dalam tubuh yang hilang.



2 SERING BUANG AIR KECIL

karena sel tubuh tidak bisa menyerap gula dalam darah, ginjal berusaha untuk membuang gula yang berlebih melalui buang air kecil.



3 PENURUNAN BERAT BADAN

karena gula dalam darah tidak terserap dan tidak digunakan sebagai energi, tubuh menggunakan protein dari otot sebagai energi.



4 MUDAH & SERING LAPAR

ketika gula darah tidak terserap, tubuh merasa belum diberi makan, sehingga akan terus merasa lapar.



5 CEPAT LELAH & MUDAH MARAH

karena sering bangun untuk ke kamar mandi, membuat orang lelah dan menjadi mudah marah



DAMPAK TERBURUK JIKA TERKENA DIABETES

- KEPUTAAN
- STROKE
- AMPUTASI
- SEKANGGA JANTUNG
- GAGAL GIGAL



SIAPA SAJA YANG BERISIKO TERKENA DIABETES

- Memiliki orang tua / saudara yang pernah menderita diabetes
- Memiliki berat badan berlebih / obesitas
- Sering mengonsumsi makanan dan minuman yang tinggi lemak dan gula
- Riwayat infeksi virus
- kurang aktif bergerak / jarang berolahraga



GIMANA SIH CARANYA DIABETES AGAR TIDAK TERKENA MELLITUS

MEMERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT

- Melakukan pemeriksaan rutin
- Makan makanan bergizi
- Mengonsumsi makanan yang rendah lemak
- Menjalankan aktivitas fisik
- Menjaga berat badan



MEMPERBAIKI POLA MAKAN

- Perbanyak makan buah dan sayur
- Membawa bekal dari rumah
- minum air putih yang cukup (min 8 gelas/hari)
- mengurangi makan makanan manis
- mengurangi minum minuman manis
- mengurangi makanan terproses seperti nugget, sosis, bakso, kornet, dll



PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK

persiapan diabetes juga bisa dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik. Ada banyak yang bisa dilakukan, seperti:

- membiasakan jalan kaki menuju dan atau dari sekolah
- mengurangi kegiatan menonton televisi, bermain game console/ hp / tablet (maks 2 jam/ hari)
- Melakukan olahraga seperti bermain bola, bersepeda, bulutangkis, voli, dsb



Lampiran 17 Dokumentasi

