

LAMPIRAN

Lampiran 1 Matriks Kegiatan

Kegiatan		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengesahan judul dan konfirmasi judul ke pembimbing																									
Penyusunan proposal (BAB I,II,III)																									
Seminar proposal																									
Revisi proposal																									
Pengurusan izin																									
Pengambilan & pengumpulan data																									
Analisa data																									
Bimbingan BAB IV,V																									
Ujian Sidang KTI																									
Revisi KTI																									
Pengumpulan hasil KTI																									

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

Pasien Ny.S

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Yustika Mutiara Dewi / P17250223048

Alamat : ds. Sukowidi, kec. Kartoharjo, kab. Magetan

No. Tlpn : 085791378199

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH KETIDAKPATUHAN DIET DI PUSKESMAS JETIS”.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Yustika Mutiara Dewi

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi berkerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul " Asuhan Keperawatan Pada Pasien (Lansia) Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Diet Di Puskesmas Jetis"

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 24 April 2025

Responden

(.....)



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JETIS

Jalan Jendral Sudirman Nomor 51, Jetis, Ponorogo, Jawa Timur 63473,
Telepon 0352-312100, Whatsapp 085333528928,
Laman puskesmas_jetis@ponorogo.go.id. Pos-el puskesmasjetisponorogo@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 400.7/KH/ 517 /405.09.21/2025

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 17 April 2025, Nomor : 400.7/KRP/132/405.097/2025, perihal Rekomendasi Ijin Penelitian.

Dengan ini Kepala Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo memberikan ijin Penelitian kepada :

Nama Peneliti : **YUSTIKA MUTIARA DEWI**
(Mhs.Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
Kemenkes Malang)
Alamat : Dusun Mbelut RT/RW 017/005 Desa Sukowidi
Kec. Karoharjo, Kab Magetan
Tema : **"Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus dengan
Ketidakpatuhan Diet di Puskesmas Jetis"**
Tempat dilakukan Survey/
Pengumpulan Data : Puskesmas Jetis Kab.Ponorogo
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah
Tanggal/Lama Penelitian : Tanggal 18 April – 18 Mei 2025 / 1 (satu) Bulan
Status Penelitian : Baru
Nama Penanggungjawab/
Koordinator Penelitian : Endang Purwaningsih, S.Kep,Ns.M.Kep
Ketua Program Studi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
Kemenkes Malang
Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut :

6. Mengajukan Proposal Penelitian
7. Mematuhi Peraturan yang ada di Puskesmas Nailan
8. Absensi Kehadiran sesuai jadwal penelitian
9. Setelah selesai penelitian melaporkan kepada Kepala Puskesmas.
10. Mengumpulkan laporan hasil Penelitian

Demikian surat ijin ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 19 Mei 2025

Kepala Puskesmas Jetis

Tembusan Yth:

4. Ketua Program Studi D-III Keperawatan
5. Yang Bersangkutan
6. Arsip

drg. Freni Nawang Wulan R
Pembina
NIP. 197812052010012001



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JETIS

Jalan Jendral Sudirman Nomor 51, Jetis, Ponorogo, Jawa Timur 63473,
Telepon 0352-312100, Whatsapp 085333528928,
Laman puskesmas_jetis@ponorogo.go.id. Pos-el puskesmasjetisponorogo@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 400.7/KH/517/405.09.21/2025

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 17 April 2025, Nomor : 400.7/KRP/132/405.097/2025, perihal Rekomendasi Ijin Penelitian.

Dengan ini Kepala Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo memberikan ijin Penelitian kepada :

Nama Peneliti : **YUSTIKA MUTIARA DEWI**
(Mhs.Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
Kemenkes Malang)
Alamat : Dusun Mbelut RT/RW 017/005 Desa Sukowidi
Kec. Karoharjo, Kab Magetan
Tema : **"Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus dengan
Ketidakpatuhan Diet di Puskesmas Jetis"**
Tempat dilakukan Survey/
Pengumpulan Data : Puskesmas Jetis Kab.Ponorogo
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah
Tanggal/Lama Penelitian : Tanggal 18 April – 18 Mei 2025 / 1 (satu) Bulan
Status Penelitian : Baru
Nama Penanggungjawab/
Koordinator Penelitian : Endang Purwaningsih, S.Kep,Ns.M.Kep
Ketua Program Studi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
Kemenkes Malang
Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut :

6. Mengajukan Proposal Penelitian
7. Mematuhi Peraturan yang ada di Puskesmas Nailan
8. Absensi Kehadiran sesuai jadwal penelitian
9. Setelah selesai penelitian melaporkan kepada Kepala Puskesmas.
10. Mengumpulkan laporan hasil Penelitian

Demikian surat ijin ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 19 Mei 2025

Kepala Puskesmas Jetis

Tembusan Yth:

4. Ketua Program Studi D-III Keperawatan
5. Yang Bersangkutan
6. Arsip

drg. Freni Nawang Wulan R
Pembina
NIP. 197812052010012001

Lampiran 4 Jadwal Kegiatan Harian

JADWAL KEGIATAN HARIAN

No.	Jadwal harian	TTD
1.	a. Melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi dan pengumpulan data b. Mengecek kadar gula darah sewaktu c. Melakukan tes SMDBQ d. Melakukan observasi	
2.	a. Melakukan penyuluhan mengenai diabetes melitus dan kepatuhan diet b. Melakukan tes kadar gula darah sewaktu c. Melakukan obsevasi	
3.	a. Melakukan penyuluhan mengenai diabetes mellitus dan kepatuhan diet b. Mengecek kadar gula darah sewaktu c. Melakukan observasi	
4.	a. Mengecek kadar gula darah sewaktu b. Melakukan observasi	
5.	a. Mengecek kadar gula darah sewaktu b. Melakukan observasi	
6.	a. Mengecek kadar gula darah sewaktu b. Melakukan melakukan observasi	
7.	a. Mengevaluasi dari hasil implementasi b. Mengecek kadar gula darah sewaktu c. Melakukan tes SMDBQ	

Lampiran 5 SMDBQ

Kuesioner Self Management Dietary Behaviors Questionnaire (SMDBQ)

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	sering	Selalu
	Kebutuhan jumlah	1	2	3	4
1	Saya memperkirakan jumlah kalori dalam makanan untuk sekali makan dengan menggunakan teknik berikut ini menggunakan metode piring membagi piring menjadi dua isi separuhnya dengan sayur separuhnya lagi dibagi dua lagi satu untuk makanan padat atau karbohidrat dan bagian lain untuk makanan sumber protein				
	Pemilihan makanan sehat				
2	Saya menghindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti jeroan daging berlemak dan keringat				
3	Saya menghindari buah berkalori tinggi seperti durian nangka rambutan anggur				
4	Saya lebih sering mengonsumsi makanan yang dimasak dengan dipanggang direbus atau dikukus daripada yang digoreng				
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		4	3	2	1
5	Saya atau orang yang memasak untuk saya menggunakan santan atau minyak dalam memasak				
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
6	Saya sering makan tahu dan tempe daripada ayam atau daging merah				
7	Saya menghindari makanan yang asinasin				
8	Saya menghindari makanan manis atau makanan yang tinggi kadar gulanya seperti kolak kue roti puding dan selai				
	Pengaturan jadwal				
9	Saya makan 3 kali sehari				
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		4	3	2	1
10	Saya sengaja menunda waktu makan				

		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
11	Saya sarapan di pagi hari saya makan berbagai jenis makanan setiap kali makan setiap hari yang terdiri dari sayuran gandum utuh nasi roti ketela buah produk susu rendah kalori kedelai daging atau ayam tanpa lemak dan ikan				
12	Saya makan makanan ringan yang mengandung karbohidrat rendah dan gula rendah seperti buah apel ukuran sedang jambu ukuran sedang jus apel tanpa gula jus melon tanpa gula dan salad buah tanpa gula di antara makan utama				
13	Saya merasa bahwa seperti tidak boleh makan makanan yang saya inginkan				
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
	Pengaturan tantangan perilaku diet	4	3	2	1
14	Saya menghabiskan semua makanan yang disajikan meskipun Saya telah merasa kenyang				
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
15	Saya lebih memilih melakukan olahraga seperti berjalan kaki daripada makan Ketika saya merasa stres atau tertekan				
16	Saya membawa permen atau kembang gula untuk mencegah hipoglikemi ketika pergi keluar				

(Prabowo, et al., 2021)

Ket. :

Nilai tertinggi : 64

Nilai terendah : 16

Nilai baik : 49-64

Nilai sedang : 32-48

Nilai kurang : <32

Penilaian positif 13 pertanyaan : 1-4,6-9,11-13,15-16

Penilaian negative 3 pertanyaan : 5,10,14

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUAN

Topik : Edukasi Kepatuhan Diet 3J pada Pasien DM

Tempat : Rumah Pasien

Hari/tanggal : -

Sasaran : Pasien dan Keluarga

Waktu : 60 menit

Penyuluh : Mahasiswa D3 Keperawatan Ponorogo

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan pasien dan keluarga mampu memahami tentang Diet pada Diabetes Mellitus serta keluarga dapat mendukung penerapan program Diet.

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberi penyuluhan selama 25 menit, diharapkan pasien dan keluarga mengerti dan memahami tentang :

1. Pengertian Diabetes Mellitus
2. Faktor risiko Diabetes Mellitus
3. Tanda gejala Diabetes Mellitus
4. Pencegahan dan penanganan DM dengan 5 pilar DM
5. Kepatuhan diet 3J
6. Dampak ketidakpatuhan diet
7. Contoh menu diet

III. Materi

Materi Penyuluhan Terlampir

IV. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

V. Media

Booklet

VI. Kegiatan Penyuluhan

Hari ke-1

No.	Waktu	Durasi	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
-----	-------	--------	---------------------	------------------

	08.00-08.05	5 menit	Pembukaan a. Membuka dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri nama dan asal institusi c. Kontrak waktu d. Menjelaskan tujuan acara/penyuluhan	Menjawab salam, memperhatikan, dan menjawab pertanyaan.
	08.05-08.05-08.30	20 menit	Pelaksanaan a. Menjelaskan pengertian Diabetes Melitus b. Menjelaskan factor risiko c. Menjelaskan tanda dan gejala Diabetes Melitus d. Menjelaskan pencegahan dan penanganan DM dengan 5 pilar	Mendengarkan dan memperhatikan
	08.30-08.35	5 menit	Tanya jawab a. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya b. Mengevaluasi dengan cara menanyakan kembali mengenai materi yang telah diberikan	Bertanya kepada pemateri dan menjawab pertanyaan pemateri
	08.35-08.40	5 menit	Terminasi a. Mengucapkan terima kasih kepada peserta atas peran pasien dan keluarga b. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam

Hari ke-2

No.	Waktu	Durasi	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
	08.00-08.05	5 menit	Pembukaan a. Membuka dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri nama dan asal institusi c. Kontrak waktu d. Menjelaskan tujuan acara/penyuluhan	Menjawab salam, memperhatikan, dan menjawab pertanyaan.
2.	08.05-08.15	10 menit	Pelaksanaan a. Menjelaskan kepatuhan diet 3j	Mendengarkan dan memperhatikan

			b. Menjelaskan dampak ketidakpatuhan diet c. Menjelaskan contoh menu diet	
3.	08.15-08.20	5 menit	Tanya jawab a. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya b. Mengevaluasi dengan cara menanyakan kembali mengenai materi yang telah diberikan	Bertanya kepada pemateri dan menjawab pertanyaan pemateri
4.	08.20-08.25		Terminasi a. Mengucapkan terima kasih kepada peserta atas peran pasien dan keluarga b. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam

VII. Eavlusi

1. Evaluasi Proses

Pasien dan Keluarga yang terlibat mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari penyaji tentang Diet diabetes

2. Evaluasi Hasil

Pasien mampu menjelaskan kembali pengertian Diabetes Mellitus, Pola makan pada Diabetes Mellitus (Program 3J), Tujuan Diet Diabetes Mellitus, Syarat Diet Diabetes Mellitus, Perlutungan kebutuhan karbohirat, lemak dan protein untuk penderita Diabetes Mellitus, Jenis diaet Diabetes Mellitus, dan Daftar bahan mkanan penukar.

VIII. Materi penyuluhan

1. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis ditandai adanya peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemi) yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan insulin. Terdapat 5 pilar pengendali DM yang dapat diterapkan untuk menghindari komplikasi, salah satunya manajemen diet (Fitri Suciana, 2019) Keberhasilan program terapi diet pada DM

mampu mengendalikan kadar glukosa (Firdiawan, 2020). Kesadaran diri sangat dibutuhkan dalam manajemen diet DM dan keterlibatan tenaga kesehatan sebagai upaya meningkatkan kepatuhan diet agar penderita DM dapat mengurangi risiko komplikasi yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan mencegah kematian dini (Rondhianto, 2022).

2. Faktor risiko Diabetes Mellitus

Menurut Kemenkes, pencegahan DMT2 dapat dilakukan dengan mengetahui faktor risiko. Ada dua faktor risiko DMT2, yaitu faktor risiko yang sifatnya bisa diubah oleh diri kita dan faktor risiko yang tak dapat diubah oleh kita. Faktor yang bisa diubah seperti gaya hidup seperti makanan yang dikonsumsi, pola istirahat, aktifitas fisik dan manajemen stress. Faktor yang tak dapat diubah diantaranya usia serta genetic. (Alya Azzahra Utomo, 2020)

3. Tanda gejala Diabetes Mellitus

Gejala diabetes melitus meliputi:

- a. Sering haus dan buang air kecil
- b. Sering lapar
- c. Penurunan berat badan tanpa sebab jelas
- d. Kelelahan dan kelemahan yang berlebihan
- e. Luka yang sulit sembuh dan infeksi yang sering
- f. Gangguan penglihatan, seperti penglihatan kabur
- g. Kesemutan atau mati rasa pada tangan dan kaki

4. Pencegahan dan penanganan dengan 5 pilar DM

Menurut (PERKENI, 2021) dalam penatalaksanaan Diabetes Mellitus terdapat 5 pilar yang harus dilakukan dengan tepat, yaitu:

a) Pendidikan/edukasi

Peran perawat sebagai edukator, dimana pembelajarannya adalah pendidikan kesehatan, mengacu pada semua tahapan kesehatan dan tingkat pencegahannya. Perawat harus mampu memberikan pendidikan kesehatan dalam bidang pencegahan penyakit, pemulihan, penyusunan program pendidikan kesehatan, dan

informasi kesehatan yang tepat. Agar perawat dapat menjalankan perannya sebagai pendidik pasien dan keluarga, perawat harus memiliki pemahaman dengan prinsip belajar dan mengajar.

b) Pemantauan Glukosa Darah Mandiri

Pemantauan Glukosa Darah Mandiri (PGDM) merupakan pemeriksaan glukosa darah secara berkala yang dapat dilakukan oleh kasus Diabetes Mellitus yang telah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan terlatih, PGDM dapat memberikan informasi tentang variabilitas glukosa darah harian. seperti glukosa darah setiap belum makan, satu atau dua jam setelah makan, atau sewaktu-waktu pada kondisi tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa PGDM mampu memperbaiki pencapaian kendali glukosa darah, menurunkan morbiditas, mortalitas, serta menghemat biaya kesehatan jangka panjang yang terkait dengan komplikasi akut maupun kronik (Parkeni, 2019).

c) Terapi gizi medis

Mengatur pola makan penderita diabetes sangatlah penting. Tujuan dari penatalaksanaan nutrisi ini adalah untuk membantu pasien memperbaiki nutrisi dan memperbaiki kontrol metabolik yang terermin pada glukosa, lipid dan tekanan darah. Mengatur pola makan penderita diabetes tipe 2 merupakan bagian dari pengelolaan diabetes secara keseluruhan dengan menerapkan prinsip 3J.

1) Jumlah makanan Pasien diabetes dianjurkan makan sesuai jadwal yaitu 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan dengan jarak waktu 3 jam (dewi,2020).

2) Jenis makanan

Pasien diabetes harus tepat dalam memilih jenis makanan untuk mencegah peningkatan kadar gula darah dalam tubuh. Jenis makanan bagi pasien diabetes adalah

a. Sumber karbohidrat dikonsumsi 3-7 porsi/penukar sehari (tergantung status gizi). Contoh: nasi 1 porsi/100 gram/1 centong nasi

- b. Sumber vitamin dan mineral 2 sayuran 2-3 porsi/penukar, buah 2-4 porsi/penukar sehari. Contoh: mangga 1 porsi/50 gram/ potong sedang
- c. Sumber protein lauk hewani 3 porsi/penukar, lauk nabati 2-3 porsi/penukar sehari. Contoh: daging ayam 1 porsi/50 gram/ 1 potong sedang Batasi konsumsi gula, lemak/minyak dan garam (Dewi, 2020)

Menurut Kemenkes (2021) jenis makan utama yang dikonsumsi pasien diabetes dapat disesuaikan dengan konsep piring makan model T (Kemenkes, 2017).

3) Jumlah makan

Jumlah yang harus diperhatikan pasien diabetes adalah jumlah kalori, faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan kalori seperti jenis kelamin, umur, aktivitas, dan berat badan (Dewi, 2020). Pada jumlah makan pasien diabetes dianjurkan untuk menyesuaikan dengan berat badan pasien (Kemenkes, 2018).

d) Latihan fisik

Latihan fisik dilakukan secara rutin 3-4 kali seminggu selama 30 menit. Olah raga yang dianjurkan adalah aerobik (berjalan, bersepeda santai, jogging dan berenang). Pelatihan fisik menyesuaikan dengan usia dan meningkatkan aktivitas aktif. Latihan fisik berguna untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin, yang meningkatkan gula darah. Latihan fisik sangat penting dalam mengobati diabetes karena menurunkan gula darah dan mengurangi faktor risiko kardiovaskular. Latihan fisik menurunkan gula darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa ke dalam otot dan meningkatkan penggunaan insulin. Latihan fisik juga meningkatkan sirkulasi dan kondisi otot. Latihan ketahanan (resistance training) dapat meningkatkan massa tubuh tanpa lemak sehingga meningkatkan laju metabolisme istirahat (resting) Anda. Semua efek tersebut sangat bermanfaat pada penderita diabetes karena

dapat menurunkan berat badan, menghilangkan stres dan menjaga kesegaran tubuh.

e) Terapi farmakologis

Diberikan bersama dengan pengaturan makan dan latihan jasmani (gaya hidup sehat). Terapi farmakologis terdiri atas obat oral dan bentuk suntikan.

1) Tablet atau obat hipoglikemik oral (OHO) Merupakan obat yang menurunkan kadar gula darah dan diresepkan oleh dokter khusus untuk penderita diabetes. Obat gula darah bukanlah hormon insulin yang diberikan secara oral. OHO bekerja dalam beberapa cara untuk menurunkan kadar glukosa.

2) Insulin

Insulin yang beredar di pasaran saat ini adalah insulin manusia, yang relatif murni dan dibuat secara genetik. Insulin adalah bahan sintesis yang tidak berasal dari hewan. Insulin bekerja melalui reseptor insulin, yang ditemukan terutama di sel hati, sel otot, dan sel lemak. Insulin berfungsi untuk mengangkut glukosa dari darah ke dalam sel. Kini juga telah dikembangkan cara baru suntik insulin yang sangat mudah dan aman serta dapat Anda bawa kemana saja karena berbentuk pulpen. Penderita diabetes yang menerima insulin secara mandiri. Dokter atau perawat Anda akan mengajarkan Anda bagaimana dan di mana menyuntik dengan benar. Hipoglikemia merupakan komplikasi yang memerlukan perhatian dan dapat terjadi bila terdapat ketidaksesuaian antara pola makan, aktivitas fisik, dan jumlah insulin yang disuntikkan

5. Dampak jika tidak patuh Diet

Penatalaksanaan diet dalam penyakit DM sangat berperan penting untuk mencegah terjadinya komplikasi. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan retinopati diabetik atau gangguan pada mata dimana penglihatan penderita akan kabur, penyakit kardiovaskuler atau penyakit jantung dan pembuluh darah yang jika

tidak segera ditangani akan menyebabkan koma atau stroke secara mendadak, nefropati diabetik atau gangguan pada ginjal, dan neuropati diabetik atau gangguan saraf yang menyebabkan mati rasa membuat luka tidak terasa dan jika tidak ditangani dengan tepat akan diamputasi.

6. Pola makan pada Diabetes Melitus (3J)

Pola makan pada penderita diabetes hampir sama dengan anjuran makan di masyarakat umum yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi per individu. Maka perlu adanya prinsip dalam mengatur program diet pada pasien diabetes mellitus salah satunya program 3J yaitu :

a. Jadwal makan

Pasien diabetes dianjurkan makan sesuai jadwal yaitu 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan dengan jarak waktu 3 jam (Dewi, 2020)

Jadwal makan	Waktu	Total Kalori
Makan Pagi	07.00	20%
Selingan Pagi	10.00	10%
Makan Siang	13.00	30%
Selingan Sore	16.00	15%
Makan Malam	19.00	25%

b. Jumlah kalori

Secara umum, makanan siap saji dengan jumlah kalori yang terhitung dan komposisi tersebut di atas, dibagi dalam 3 porsi besar untuk makan pagi (20%), siang (30%), dan sore (25%), serta 2-3 porsi makanan ringan (10-15%). Faktor yang menentukan kebutuhan kalori antara lain :

1. Jenis Kelamin

Kebutuhan kalori basal perhari untuk perempuan sebesar 25 kal/kgBB sedangkan untuk pria sebesar 30 kal/kgBB. Jumlah kalori yang diberikan paling sedikit 1000-1200 kal perhari untuk wanita dan 1200-1600 kal perhari untuk pria.

2. Umur

Pasien usia di atas 40 tahun, kebutuhan kalori dikurangi 5% untuk setiap dekade antara 40 dan 59 tahun, pasien usia di antara 60 dan 69 tahun, dikurangi 10%, dan pasien usia di atas usia 70 tahun, dikurangi 20%.

3. Aktivitas fisik dan pekerjaan

Kebutuhan kalori dapat ditambah sesuai dengan intensitas aktivitas fisik. Penambahan sejumlah 10% dari kebutuhan basal diberikan pada keadaan istirahat, penambahan sejumlah 20% pada pasien dengan aktivitas ringan seperti pegawai kantor, guru, ibu rumah tangga. Penambahan sejumlah 30% pada aktivitas sedang : pegawai industri ringan, mahasiswa, militer yang sedang tidak perang, Kemudian penambahan sejumlah 40% pada aktivitas berat: petani, buruh, atlet, militer dalam keadaan latihan dan penambahan sejumlah 50% pada aktivitas sangat berat: tukang becak, tukang gali.

4. Stress metabolic

Penambahan 10-30% tergantung dari beratnya stress metabolik (sepsis, operasi, trauma).

5. Berat badan

Pasien DM yang gemuk, kebutuhan kalori dikurangi sekitar 20 -30% tergantung kepada tingkat kegemukan, sedangkan pasien DM kurus, kebutuhan kalori ditambah sekitar 20' 30% sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan BB.

c. Jenis makan

Penderita diabetes harus tepat dalam memilih jenis makanan untuk mencegah peningkatan kadar gula darah dalam tubuh. Jenis makanan bagi penderita diabetes adalah

1. Sumber karbohidrat dikonsumsi 3-7 porsi/penukar sehari (tergantung status gizi)
2. Sumber vitamin dan mineral sayuran 2-3 porsi/penukar, buah 2-4 porsi/penukar sehari

3. Sumber protein lauk hewan 3 porsi/penukar, lauk nabati 2-3 porsi/penukar sehari
4. Batasi konsumsi gula, lemak/minyak dan garam (Dewi, 2020)

Menurut Kemenkes (2021) jenis makan utama yang dikonsumsi penderita diabetes dapat disesuaikan dengan konsep piring makan model T (Kemenkes, 2017) Dalam jenis makanan untuk penderita diabetes terdapat makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan yaitu

1. Bahan makanan yang dianjurkan
 - a. Makanan yang terbuat dari biji-bijian utuh atau karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, ubi panggang, oatmeal, roti gandum, dan sereal dari biji-bijian utuh
 - b. Daging tanpa lemak atau ayam tanpa kulit
 - c. Sayuran, seperti brokoli dan bayam, serta diproses dengan cara direbus, dikukus, dipanggang, atau dikonsumsi mentah
 - d. Buah-buahan segar dan bila ingin mengolahnya menjadi jus, sebaiknya jangan ditambah gula
 - e. Kacang-kacangan, termasuk kacang kedelai dalam bentuk tahu yang dikukus, dimasak untuk sup, atau ditumis
 - f. Telur
 - g. Produk olahan susu rendah lemak, seperti yoghurt
 - h. Berbagai jenis ikan, seperti tuna, salmon, sarden dan makarel, tetapi hindari ikan dengan kadar merkuri tinggi, misalnya ikan tongkol
2. Bahan makanan yang tidak dianjurkan
 - a. mengandung banyak gula sederhana : gula pasir, gula aren/jawa/merah, sirup/minuman ringan/minuman kemasan, selai, jelly/agar/pudding manis, susu kental

manis/kremmer, es krim, keu manis, dodol/lempok, cake/bolu, dan coklat.

- b. Menggandung banyak lemak : Semua makanan yang digoreng, Fast Food atau makanan cepat saji
- c. Mengandung banyak Natrium : Ikam asin, telur asin, makanan kaleng atau makanan yang diawetkan.

7. Contoh menu diet

Jadwal makan	Jenis makan	Jumlah makan
Makan pagi (06.00-07.00)	1 Nasi 2 Soto Ayam	1 Nasi : 1 centong / 100gram 2 Ayam : 1 potong disuir/ 50gram 3 Soun basah : ½ / 50gram 4 Touge : 1 sendok makan / 50gram
Selangan Pagi (09.00-10.00)	1. Bakwan Sayur	2. Tepung terigu : 3 sendok makan / 30gram 3. Telur : ¼ bagian / 15gram 4. Wortel+kol : 2 sendok makan / 20gram
Makan Siang (12.00-13.00)	1. Nasi 2. Rendang Daging 3. Kering Tempe 4. Acar mentimun wortel 5. Papaya	1. Nasi : 1 ½ centong / 150gram 2. Daging : 1 potong sedang / 50gram 3. Tempe : 1 potong sedang / 50gram 4. Wortel+timun : 6 sendok makan / 150gram 5. Papaya : 1 potong besar / 100gram
Selangan Siang (15.00-16.00)	1. Jeruk	1. Jeruk : 2 buah sedang / 100gram
Makan Malam (18.00-19.00)	1. Nasi 2. Telur balado 3. Perkedel kentang 4. Cah kangkong 5. Pisang	1. Nasi : 1 ½ centong / 150gram 2. Telur balado : 1 butir / 50gram 3. Kentang : 1 buah sedang / 100gram 4. Kangkong : 1 gelas / 100gram 5. Pisang : 1 buah besar / 100gram

Lampiran 7 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama :

Hari / tanggal :

Jam :

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
1	Makan Pagi				

	(06.00-07.00)				
2	Selingan (09.00-10.00)				
3	Makan Siang (12.00-13.00)				
4	Selingan (15.00-16.00)				
5	Makan malam (18.00-19.00)				

Ket :

Pasien harus mencentang salah satu (tidak makan)/(makan) jika makan diisi
menunya apa dan jam berapa

Lampiran 8 Menu Diet

Hari / Tanggal	Menu
Kamis, 24/04/2025	nasi 1 centong, sayur sop, sambal, tempe bacem
Jumat, 25/04/2025	nasi 1 centong, sayur terong dan tempe goreng
Sabtu, 26/04/2025	nasi 1 centong, pepes tahu, dan sayur sop
Minggu, 27/04/2025	nasi 1 centong, sayur bening, dan tempe bacem
Senin, 28/04/2025	nasi 1 centong, botok tempe / pepes tongkol, dan sayur asem
Selasa, 29/04/2025	nasi 1 centong, botok tahu dan sayur bening
Rabu, 30/04/2025	nasi 1 centong, tempe goreng 1 dan pepes tongkol, sayur brning

Lampiran 9 observasi 1 minggu

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny. S

Hari / tanggal : Kamis / 24-04-2025

Jam : 08.00

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
-----	--------	-----	-------------	-------	------

1	Makan Pagi (06.00-07.00)	10.00		✓	Nasi 2 centong, sayur santan gori, sambal, tempe 2 potong, krupuk
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)		✓		
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	17.00		✓	Nasi $2\frac{1}{2}$ centong, sayur santan gori, sambal, tempe 2 potong, krupuk

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny.S

Hari / tanggal : Jumat / 25-04-2025

Jam : 08.00

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
-----	--------	-----	-------------	-------	------

1	Makan Pagi (06.00-07.00)	09.00		✓	Nasi 2 centong, pecel sayur, tempe goreng, peyek
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)		✓		
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	16.00		✓	Nasi 1½ centong, sayur terong, tempe goreng

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny. S

Hari / tanggal : Sabtu / 26-04-2025

Jam : 09.00

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
-----	--------	-----	-------------	-------	------

1	Makan Pagi (06.00-07.00)	09.00		✓	Nasi 1 centong, pepes tahu, sayur sop
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)		✓		
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	18.00		✓	Nasi dan gulai

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny. S

Hari / tanggal : Minggu / 27-04-2025

Jam : 09.30

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
-----	--------	-----	-------------	-------	------

1	Makan Pagi (06.00-07.00)	09.00		✓	Nasi 1 centong dan blendrang gulai
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)		✓		
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	16.00		✓	Nasi 1 centong, sayur bening, tempe goreng, krupuk

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny. S

Hari / tanggal : Senin / 28-04-2025

Jam : 15.00

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
-----	--------	-----	-------------	-------	------

1	Makan Pagi (06.00-07.00)	07.00		✓	Nasi 1 centong, botok tempe dan sayur asem
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)	13.00		✓	Nasi 1 centong, pepes tahu dan sayur asem
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	18.00		✓	Nasi 1 centong, botok tempe dan sayur asem

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny. S

Hari / tanggal : Selasa / 29-04-2025

Jam : 15.30

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
1	Makan Pagi (06.00-07.00)	07.00		✓	Nasi 1 centong, botok tahu, sayur bening
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)	13.00		✓	Nasi 1 centong, botok tahu, sayur bening
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	18.00		✓	Nasi 1 centong, soto, telu rebus

LEMBAR OBSERVASI SELAMA 1 MINGGU

Nama : Ny. S

Hari / tanggal : Rabu / 30-04-2025

Jam : 10.00

No.	Jadwal	Jam	Tidak Makan	Makan	Menu
1	Makan Pagi (06.00-07.00)	07.00		✓	Nasi 1 centong, tempe goreng, pepes tongkol, sayur bening
2	Selingan (09.00-10.00)		✓		
3	Makan Siang (12.00-13.00)	13.00		✓	Nasi 1 centong, tempe goreng, pepes tongkol, sayur bening
4	Selingan (15.00-16.00)		✓		
5	Makan malam (18.00-19.00)	18.00		✓	Nasi pecel, tempe goreng

Lampiran 10 Kuesioner hari pertama dan ketujuh

Kuesioner Self Management Dietary Behaviors Questionnaire (SMDBQ)

hari pertama

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	sering	Selalu
-----	------------	--------------	---------------	--------	--------

	Kebutuhan jumlah	1	2	3	4
1	Saya memperkirakan jumlah kalori dalam makanan untuk sekali makan dengan menggunakan teknik berikut ini menggunakan metode piring membagi piring menjadi dua isi separuhnya dengan sayur separuhnya lagi dibagi dua lagi satu untuk makanan padat atau karbohidrat dan bagian lain untuk makanan sumber protein	✓			
	Pemilihan makanan sehat				
2	Saya menghindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti jeroan daging berlemak dan keringat		✓		
3	Saya menghindari buah berkalori tinggi seperti durian nangka rambutan anggur			✓	
4	Saya lebih sering mengonsumsi makanan yang dimasak dengan dipanggang direbus atau dikukus daripada yang digoreng		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		4	3	2	1
5	Saya atau orang yang memasak untuk saya menggunakan santan atau minyak dalam memasak				✓
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
6	Saya sering makan tahu dan tempe daripada ayam atau daging merah			✓	
7	Saya menghindari makanan yang asinasin		✓		
8	Saya menghindari makanan manis atau makanan yang tinggi kadar gulanya seperti kolak kue roti puding dan selai	✓			
	Pengaturan jadwal				
9	Saya makan 3 kali sehari	✓			
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		4	3	2	1
10	Saya sengaja menunda waktu makan				✓
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu

		1	2	3	4
11	Saya sarapan di pagi hari saya makan berbagai jenis makanan setiap kali makan setiap hari yang terdiri dari sayuran gandum utuh nasi roti ketela buah produk susu rendah kalori kedelai daging atau ayam tanpa lemak dan ikan		✓		
12	Saya makan makanan ringan yang mengandung karbohidrat rendah dan gula rendah seperti buah apel ukuran sedang jambu ukuran sedang jus apel tanpa gula jus melon tanpa gula dan salad buah tanpa gula di antara makan utama		✓		
13	Saya merasa bahwa seperti tidak boleh makan makanan yang saya inginkan		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
	Pengaturan tantangan perilaku diet	4	3	2	1
14	Saya menghabiskan semua makanan yang disajikan meskipun Saya telah merasa kenyang		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
15	Saya lebih memilih melakukan olahraga seperti berjalan kaki daripada makan Ketika saya merasa stres atau tertekan		✓		
16	Saya membawa permen atau kembang gula untuk mencegah hipoglikemi ketika pergi keluar	✓			

TOTAL :

29 (Kepatuhan Rendah)

Kuesioner Self Management Dietary Behaviors Questionnaire (SMDBQ)

hari ketujuh

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	sering	Selalu
	Kebutuhan jumlah	1	2	3	4
1	Saya memperkirakan jumlah kalori dalam makanan untuk				

	sekali makan dengan menggunakan teknik berikut ini menggunakan metode piring membagi piring menjadi dua isi separuhnya dengan sayur separuhnya lagi dibagi dua lagi satu untuk makanan padat atau karbohidrat dan bagian lain untuk makanan sumber protein			✓	
	Pemilihan makanan sehat				
2	Saya menghindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti jeroan daging berlemak dan keringat			✓	
3	Saya menghindari buah berkalori tinggi seperti durian nangka rambutan anggur				✓
4	Saya lebih sering mengonsumsi makanan yang dimasak dengan dipanggang direbus atau dikukus daripada yang digoreng		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		4	3	2	1
5	Saya atau orang yang memasak untuk saya menggunakan santan atau minyak dalam memasak		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
6	Saya sering makan tahu dan tempe daripada ayam atau daging merah			✓	
7	Saya menghindari makanan yang asinasin			✓	
8	Saya menghindari makanan manisan atau makanan yang tinggi kadar gulanya seperti kolak kue roti puding dan selai			✓	
	Pengaturan jadwal				
9	Saya makan 3 kali sehari				✓
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		4	3	2	1
10	Saya sengaja menunda waktu makan	✓			
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
11	Saya sarapan di pagi hari saya makan berbagai jenis makanan				

	setiap kali makan setiap hari yang terdiri dari sayuran gandum utuh nasi roti ketela buah produk susu rendah kalori kedelai daging atau ayam tanpa lemak dan ikan			✓	
12	Saya makan makanan ringan yang mengandung karbohidrat rendah dan gula rendah seperti buah apel ukuran sedang jambu ukuran sedang jus apel tanpa gula jus melon tanpa gula dan salad buah tanpa gula di antara makan utama			✓	
13	Saya merasa bahwa seperti tidak boleh makan makanan yang saya inginkan		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
	Pengaturan tantangan perilaku diet	4	3	2	1
14	Saya menghabiskan semua makanan yang disajikan meskipun Saya telah merasa kenyang		✓		
		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
15	Saya lebih memilih melakukan olahraga seperti berjalan kaki daripada makan Ketika saya merasa stres atau tertekan			✓	
16	Saya membawa permen atau kembang gula untuk mencegah hipoglikemi ketika pergi keluar		✓		

TOTAL : **48 (Kepatuhan Sedang)**

Lampiran 11 Booklet

BOOKLET



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Yustika Mutiara Dewi

NIM : P17250223048

Dosen Pembimbing : Yustina Purwaningsih, SST, M.KM.

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	Senin, 23 Desember 2024		Oleh dosen pembimbing : Yustina Purwaningsih, SST,	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Yustika Mutiara Dewi

NIM : P17250223048

Dosen Pembimbing : Yustina Purwaningsih, SST, M.KM.

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
----	---------	-----	---------------------------	-----------------

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Yustika Mutiara Dewi

NIM : P17250223048

Dosen Pembimbing : Yustina Purwaningsih, SST, M.KM.

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
9.	Jumat, 20		Oleh dosen pembimbing :	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Yustika Mutiara Dewi

NIM : P17250223048

Dosen Pembimbing : Yustina Purwaningsih, SST, M.KM.

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
----	---------	-----	---------------------------	-----------------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Yustika Mutiara Dewi
Tempat / Tanggal Lahir : Magetan, 05 Februari 2004
Alamat : Desa Sukowidi RT 17/RW 05
Kecamatan Kartoharjo,
Kabupaten Magetan
Nama Ayah : Sadimun
Nama Ibu : Hevi Pujastutik
Email : yustikamutiara16@gmail.com
No Telp : 085791378199
Sosial Media : yus_md

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita Sukowidi, Lulus tahun 2010
2. SDN Sukowidi 2, Lulus tahun 2016
3. MTsN 2 Magetan, Lulus tahun 2019
4. MAN 2 Madiun, Lulus tahun 2022
5. Sedang menyelesaikan Program Studi D-III
Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang Kampus VI Ponorogo