

Lampiran 2 Surat Rekomendasi Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN**

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

Ponorogo, 14 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/92/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
Kabupaten Ponorogo
DI
P O N O R O G O

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/261/2025 tanggal 26 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Nur Erni Rohmawati
NIM : P17250224077
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon
Pelaksana : 1 (Satu) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 197602062002122012

Tembusan :

1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang
2. Arslp

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 10 Mei 2025

Nomor : 000.9.6.1/KH/ /405.09.32/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Di –

PONOROGO

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 14 April 2025 Nomor : 400.7/KRP/92/405.09/2025 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama :

Nama : Nur Erni Rohmawati
Judul : "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon"
Pelaksanaan : 1 (Satu) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas

Mengetahui,



KEPALA PUSKESMAS JAMBON

Mohamad Buti Setiawan, S.Kep., Ners
NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON**

Jln Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164,
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 000.9.6/KH/259.8/405.09.32/2025

Yang bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : MOHAMAD BUDI SETIAWAN, S.Kep.,Ners
NIP : 19730418 199603 1 001
Pangkat/ Golongan : III d
Jabatan : Kepala Puskesmas Jambon
Dengan ini menyatakan bahwa :
Nama : Nur Erni Rohmawati
NIM : P1725.224077
Pendidikan : DIII Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang

Telah menyelesaikan kegiatan penelitian di Puskemas Jambon dengan judul Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon dari tanggal 14 April 2025 sampai dengan tanggal 10 Mei 2025. Selama penelitian di Puskesmas Jambon mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian dengan baik.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Jambon, 10 Mei 2025
Kepala Puskesmas Jambon



MOHAMAD BUDI SETIAWAN, S.Kep.,Ners
Penjabat
NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 5 Surat Pengantar Penjelasan Informed Consent

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth. : Ny

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Nur Erni Rohmawati/P17250224077

Alamat : Ds.Sumberharjo, Kec. Pacitan. Kab.

Telp : 085955375174

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: **“Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon”**.

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



Nur Erni Rohmawati

*Lampiran 6 Pernyataaan persetujuan***LEMBAR PERSETUJUAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul “ **Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon**”.

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 ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 21 April 2025

Responden



Ny.

Lampiran 7 Pre Test

No	Pertanyaan
1	Apakah yang disebut dengan diabetes mellitus? a. Keadaan dimana seseorang mengalami penurunan berat badan secara drastic b. Penyakit yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah melebihi nilai normal c. Penyakit keturunan dan dapat disembuhkan
2	Berapakah seharusnya kadar gula acak atau sewaktu yang normal? a. Kurang dari 126 mg/dl b. Kurang dari 200 mg/dl c. Berbeda-beda, tergantung masing-masing orang
3	Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit yang bersifat? a. Menular b. Penyakit keturunan dan bisa disebabkan karena pola hidup tidak sehat c. Tidak menular
4	Prinsip diet atau pola makan padapenderita diabetes mellitus? a. Banyak, beragam, dan menyenangkan b. Tepat jadwal, jenis, dan jumlah c. Tergantung keinginan tanpa batasan
5	Apa yang dapat menyebabkan diabetes mellitus? a. Jamur, kegemukan, dan keturunan b. Infeksi, keturunan, dan makanan berlemak c. Kegemukan, pola makan yang salah, keturunan, kurang olahraga
6	Pola makan yang baik untuk penderita diabetes mellitus adalah.. a. Makan sesuai anjuran diet DM b. Tidak mengonsumsi gula c. Tidak mengonsumsi nasi yang banyak mengandung karbohidrat
7	Berapa porsi nasi sebaiknya anda makan dalam 1 piring makanan utama? a. Setengah porsi piring untuk tiap kali makan utama b. Seperempat porsi piring untuk setiap kali makan utama c. 1 porsi piring penuh nasi
8	Selain nasi makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh? a. Roti, mie, kentang, sayur b. Sayuran dan buah c. Cukup ubi saja
9	Makanan berlemak tinggi yang harus anda hindari adalah a. Ayam tanpa kulit, ikan, telur b. Roti, mie, kentang, sawi c. Es krim, coklat, gorengan
10	Upaya untuk menjaga kestabilan kadar gula darah yaitu a. Menstabilkan berat badan yang kegemukan

	b. Tidak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat berlebih c. Merencanakan pola makan sehat dan aktivitas yang sehat
11	Apa fungsi pengaturan pola makan pada diabetes mellitus? a. Menurunkan atau mengendalikan berat badan b. Mengendalikan kadar gula darah c. Meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi
12	Jadwal makan yang dianjurkan bagi penderita DM dalam pengaturan pola makan adalah... a. 3 kali makan utama, 2 kali makan selingan b. 3 kali makan utama dengan porsi kecil c. 3 kali makan utama, 3 kali makan selingan
13	Apa efek yang terjadi pada kadar gula darah setelah mengonsumsi jus buah tanpa tambahan gula a. Lebih rendah b. Lebih meningkat c. Tidak berefek apapun
14	Makanan yang bebas dimakan sepuasnya bagi penderita DM adalah roti, mie, coklat, teh manis, kopi manis, atau makanan dan minuman manis lainnya a. Benar b. Salah
15	Penderita DM tidak diperbolehkan mengonsumsi gula pasir oleh karena itu gula pasir dapat digantikan dengan madu atau gula merah a. Benar b. Salah

Total skor: 3(20%)

Lampiran 8 Post Test

No	Pertanyaan
1	Apakah yang disebut dengan diabetes mellitus? a. Keadaan dimana seseorang mengalami penurunan berat badan secara drastic b. Penyakit yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah melebihi nilai normal c. Penyakit keturunan dan dapat disembuhkan
2	Berapakah seharusnya kadar gula acak atau sewaktu yang normal? a. Kurang dari 126 mg/dl b. Kurang dari 200 mg/dl c. Berbeda-beda, tergantung masing-masing orang
3	Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit yang bersifat? a. Menular b. Penyakit keturunan dan bisa disebabkan karena pola hidup tidak sehat c. Tidak menular
4	Prinsip diet atau pola makan padapenderita diabetes mellitus? a. Banyak, beragam, dan menyenangkan b. Tepat jadwal, jenis, dan jumlah c. Tergantung keinginan tanpa batasan
5	Apa yang dapat menyebabkan diabetes mellitus? a. Jamur, kegemukan, dan keturunan b. Infeksi, keturunan, dan makanan berlemak c. Kegemukan, pola makan yang salah, keturunan, kurang olahraga
6	Pola makan yang baik untuk penderita diabetes mellitus adalah.. a. Makan sesuai anjuran diet DM b. Tidak mengonsumsi gula c. Tidak mengonsumsi nasi yang banyak mengandung karbohidrat
7	Berapa porsi nasi sebaiknya anda makan dalam 1 piring makanan utama? a. Setengah porsi piring untuk tiap kali makan utama b. Seperempat porsi piring untuk setiap kali makan utama c. 1 porsi piring penuh nasi
8	Selain nasi makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh? a. Roti, mie, kentang, sayur b. Sayuran dan buah c. Cukup ubi saja
9	Makanan berlemak tinggi yang harus anda hindari adalah a. Ayam tanpa kulit, ikan, telur b. Roti, mie, kentang, sawi c. Es krim, coklat, gorengan
10	Upaya untuk menjaga kestabilan kadar gula darah yaitu a. Menstabilkan berat badan yang kegemukan

	b. Tidak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat berlebih c. Merencanakan pola makan sehat dan aktivitas yang sehat
11	Apa fungsi pengaturan pola makan pada diabetes mellitus? a. Menurunkan atau mengendalikan berat badan b. Mengendalikan kadar gula darah c. Meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi
12	Jadwal makan yang dianjurkan bagi penderita DM dalam pengaturan pola makan adalah... a. 3 kali makan utama, 2 kali makan selingan b. 3 kali makan utama dengan porsi kecil c. 3 kali makan utama, 3 kali makan selingan
13	Apa efek yang terjadi pada kadar gula darah setelah mengonsumsi jus buah tanpa tambahan gula a. Lebih rendah b. Lebih meningkat c. Tidak berefek apapun
14	Makanan yang bebas dimakan sepuasnya bagi penderita DM adalah roti, mie, coklat, teh manis, kopi manis, atau makanan dan minuman manis lainnya a. Benar b. Salah
15	Penderita DM tidak diperbolehkan mengonsumsi gula pasir oleh karena itu gula pasir dapat digantikan dengan madu atau gula merah a. Benar b. Salah

Total skor: 13(86%)

Lampiran 9 Observasi

Kuesioner Perubahan Perilaku Klien

No	Pertanyaan	Hari Ke 1		Hari Ke 2		Hari Ke 3		Hari Ke 4		Hari Ke 5		Hari Ke 6		Hari Ke 7	
		Y	T	Y	T	Y	T	Y	T	Y	T	Y	T	Y	T
1	Makan tepat waktu pada jam yang telah ditentukan	√		√		√		√		√			√		√
2	Melakukan aktivitas fisik (senam kaki DM, jalan santai, bersepeda)	√		√			√	√		√			√		√
3	Makan dengan pendamping sayur	√		√			√	√		√			√		√
4	Makan dengan pendamping lauk	√		√		√			√		√		√	√	
5	Makan buah	√		√		√		√			√	√			√
6	Mengkonsumsi snack untuk selingan makanan jam setelah makan utama		√		√		√		√	√			√		√
7	Menghindari makanan yang tidak dianjurkan	√		√		√			√	√		√		√	
Total Skor		6		6		4		4		5		2		2	

Keterangan

1. Baik jika jika jawaban terisi 7 yang dilakukan
2. Cukup jika jawaban terisi 4-6 yang dilakukan
3. Kurang jika jawaban terisi 0-3 yang dilakukan

Lampiran 10 SOP Senam Kaki DM

STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PEDOMAN PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH MANDIRI

	POLTEKKES KEMENKES MALANG STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR PEDOMAN SENAM KAKI DIABETES MELLITUS	No. Dokumen : No. Revisi : Tanggal Terbit : Petugas/pelaksana : Perawat, Dosen, CI, Mahasiswa
Pengertian	Latihan menggerakkan kaki, telapak kaki, dan jari-jari kaki yang ditujukan pada penderita diabetes mellitus	
Indikasi	Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita DM dengan tipe 1 dan tipe 2. Sebaiknya diajarkan sejak pasien baru didiagnosa DM	
Kontra Indikasi	Pasien yang memiliki perubahan fungsi fisiologis seperti dispneu atau nyeri dada, orang yang mengalami depresi atau gangguan kecemasan.	
Tujuan	Senam kaki bertujuan untuk meningkatkan kesehatan kaki dan sensivitas plantar (persepsi taktil dan getaran), meningkatkan rentang gerak pergelangan kaki serta meningkatkan kekuatan ekstensor pergelangan kaki	
Persiapan Alat	1. Handscoon 2. Koran 2 lembar 3. Kursi	
Pelaksanaan	1. Persiapan alat dan bahan yang akan dibutuhkan : Handscoon, kertas koran 2 lembar, dan kursi 2. Persiapan pasien: kontrak waktu, tempat, dan tujuan dilaksanakan senam kaki 3. Persiapan lingkungan : menjaga privasi pasien dan rasa nyaman bagi pasien 4. Perawat cuci tangan  5. Bila dilakukan dengan duduk maka posisikan penderita duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai 	

	6. Dengan meletakkan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam, sebanyak 10x  7. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki keatas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat keatas. Cara ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulang sebanyak 10x  8. Tumit diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat keatas dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10x  9. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10x  10. Kaki diangkat keatas dengan meluruskan lutut, buat putaran 360° dengan pergerakan kaki sebanyak 10x  11. Lutut luruskan, lalu ayunkan kembali kebawah sebanyak 10x dan ulangi untuk kaki satunya  12. Letakkan sehelai kertas koran, bentuk kertas itu menjadi bola dengan kedua belah kaki, kemudian buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Cara ini dilakukan sekali saja
--	---

Sumber : SOP Poltekkes Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan kampus Kab.Ponoro

*Lampiran 11 SAP***SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Judul	: Penyuluhan Diabetes Mellitus
Pokok Bahasan	: Diabetes Mellitus
Sub Pokok Bahasan	: pengertian diabetes mellitus, menjelaskan pola hidup yang sehat berkaitan dengan penyakit diabetes fokus pada pola makan dan aktivitas fisik
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Puskesmas Jambon
Sasaran	: Pasien diabetes mellitus
Hari/Tanggal	: -

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit tentang diet diabetes mellitus Di Desa Kecamatan Jambon diharapkan klien mengerti, memahami penyakit diabetes dan mampu mengubah perilaku hidup tidak sehat menjadi hidup sehat.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mendapatkan penyuluhan peserta dapat:

1. Klien mampu menjelaskan pengertian diabetes mellitus
2. Klien mampu menjelaskan dan menerapkan pola hidup (pola makan dan aktivitas fisik)
3. Klien mampu melakukan senam kaki diabetes mellitus

C. Materi

1. Pengertian diabetes mellitus
2. Pengertian dan cara mengubah pola hidup yang tidak sehat menjadi sehat
3. Senam kaki diabetes mellitus

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media dan Alat

1. Laptop
2. LCD

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan / Waktu	Kegiatan	
		Penyaji	Peserta
1	Pembukaan / 5 menit	• Mengucapkan salam • Perkenalan • Kontrak waktu • Menjelaskan tujuan • Menyebutkan materi yang akan dipaparkan • Menayakan kesiapan peserta • Mereview pengetahuan peserta tentang diabetes mellitus	• Menjawab salam • Peserta mengenal penyuluh • Peserta bersedia • Peserta mengerti tujuan • Peserta belum tahu tentang diet diabetes mellitus • Peserta sudah siap
2	Penyuluhan / 10 menit	Memaparkan materi tentang : 1. Pengertian DM 2. Pengertian dan cara mengubah pola hidup yang tidak sehat menjadi sehat 3. Senam kaki DM	Memperhatikan
3	Penutup / 8 menit	Sesi tanya jawab (evaluasi)	Bertanya
4	7 menit	Penutup • Melakukan evaluasi mengenai materi yang sudah disampaikan • Menanyakan kembali hal-hal yang sudah dijelaskan	• Menjawab pertanyaan • Peserta mendengarkan • Peserta menjawab salam

		• Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas • Menyampaikan harapan • Memberikan salam penutup	
--	--	---	--

G. Evaluasi Hasil

1. Evaluasi struktur

- a) Kesiapan penyaji dalam memberikan penyuluhan
- b) Peran peserta penyuluhan

2. Evaluasi proses

- a) Penyaji berperan aktif selama proses penyuluhan
- b) Pasien kooperatif dan aktif selama proses penyuluhan

3. Evaluasi hasil

Setelah mengikuti penyuluhan yang diberikan, klien mampu menjawab post test yang diberikan dengan hasil pengetahuan baik (86%).

*Lampiran 12 Materi SAP Penyuluhan***MATERI****A. Pengertian Diabetes Mellitus**

Penyakit Kencing Manis atau dalam istilah medisnya disebut Diabetes Mellitus adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh adanya peningkatan kadar gula (glukosa) dalam darah sebagai akibat dari kekurangan insulin, yang ditandai dengan berlebihnya gula dalam darah (hiperglikemia) dan terdapat gula dalam air kencing (glukosuria).

B. Pengertian Diet Diabetes Mellitus

Diet diabetes adalah pola makan dengan konsumsi makanan sehat dalam jumlah yang sedang di waktu yang teratur. Dengan pola makan yang sehat dan kaya akan nutrisi serta rendah lemak dan kalori sangat baik untuk tubuh. Rencana diet diabetes ini akan membantu mengontrol kadar gula darah, berat badan dan faktor risiko penyakit jantung seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

C. Tujuan Diet Diabetes Mellitus**1. Tujuan Umum**

Membantu penderita diabetes mellitus (diabetetisi) memperbaiki kebiasaan hidup dan olah raga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik.

2. Tujuan Khusus

- membantu memperbaiki kebiasaan makan untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik dengan cara menyeimbangkan asupan makanan dengan obat penurun glukosa oral ataupun insulin dan aktifitas fisik untuk mencapai kadar gula darah normal, mencapai dan mempertahankan kadar lipida dalam normal.
- Mempertahankan kadar Glukosa darah mendekati normal dengan keseimbangan asupan makanan dengan insulin (endogen atau eksogen) atau obat hipoglikemik oral dan tingkat aktifitas.
- Mencapai kadar serum lipid yang optimal.

- Memberikan energi yang cukup untuk mencapai mempertahankan berat badan yang memadai orang dewasa, mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang normal pada anak dan remaja, untuk meningkatkan kebutuhan metabolik selama kehamilan dan laktasi penyembuhan dari penyakit katabolic. Berat badan memadai diartikan sebagai berat badan yang dianggap dapat dicapai dan dipertahankan baik jangka pendek maupun jangka panjang oleh orang dengan diabetes mellitus itu sendiri maupun oleh petugas Kesehatan.
- Menghindari dan menangani komplikasi akut orang dengan diabetes yang menggunakan insulin seperti hipoglikemia, penyakit-penyakit jangka pendek, masalah yang berhubungan dengan kelainan jasmani dan komplikasi kronik diabetes seperti: penyakit ginjal, neuropati autistik, hipertensi dan penyakit jantung.

D. Komposisi Makanan Diet Diabetes Mellitus

1. Karbohidrat

Karbohidrat Rekomendasi ADA tahun 1994 lebih memfokuskan pada jumlah total karbohidrat daripada jenisnya. Rekomendasi untuk sukrosa lebih liberal. Buah dan susu sudah terbukti mempunyai respon glikemik yang lebih rendah dari pada sebagian besar tepung-tepungan. Walaupun berbagai tepung-tepungan mempunyai respon glikemik yang berbeda, prioritas hendaknya lebih pada jumlah total karbohidrat yang dikonsumsi daripada sumber karbohidrat.

Anjuran konsumsi karbohidrat untuk diabetes di Indonesia:

- 45-65 % total asupan energi
- Pembatasan karbohidrat tidak dianjurkan <130 g/hari
- Makanan harus mengandung lebih banyak karbohidrat terutama berserat tinggi
- Sukrosa tidak boleh lebih dari 3-4 sdm sehari
- Makan 3 kali sehari untuk mendistribusikan asupan karbohidrat dalam sehari

2. Serat

Rekomendasi asupan serat untuk orang dengan diabetes sama dengan untuk orang yang tidak diabetes yaitu dianjurkan mengkonsumsi 20-35 gr serat makanan dari berbagai sumber bahan makanan. Di Indonesia anjurannya adalah kira-kira 25gr/1000 kalori/hari dengan mengutamakan serat larut air.

3. Protein

Menurut konsensus pengelolaan diabetes di Indonesia tahun 2006 kebutuhan protein untuk diabetisi 15%-20% energi. Perlu penurunan asupan protein menjadi 0,8 g/kg berat badan perhari atau 10% dari kebutuhan energi dengan timbulnya nefropati pada orang dewasa dan 65% hendaknya bernilai biologic tinggi. Sumber protein yang baik adalah ikan, seafood, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan dan tahu-tempe.

4. Garam

Anjuran asupan untuk orang dengan diabetes sama dengan penduduk biasa yaitu tidak lebih dari 3000 mgr atau sama dengan 6-7 g (1 sdt) garam dapur, sedangkan bagi yang menderita hipertensi ringan sampai sedang. natrum perhari atau sama dengan 6 gr/hari garam dapur. Sumber natrium antara lain adalah garam dapur, vetsin dan soda

5. Kalori

Kebutuhan kalori sesuai untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal. Komposisi energi adalah 45-65% dari karbohidrat, 10-20% dari protein dan 20-25% dari lemak. Ada beberapa cara untuk menentukan jumlah kalori yang dibutuhkan orang dengan diabetes. Di antaranya adalah dengan memperhitungkan kebutuhan kalori basal yang besarnya 25-30 kalori/kg BB ideal, ditambah dan dikurangi bergantung pada beberapa faktor yaitu jenis kelamin, umur, aktivitas, kehamilan/laktasi, adanya komplikasi dan berat badan.

E. 5 Pilar Diabetes Mellitus

1. Edukasi

Pendekatan tim (perawat edukator diabetes, dokter, ahli gizi, pediatri, psikiatri dan pekerja sosial). Komunikasi tim yang baik diperlukan untuk mencegah kebingungan pasien.

2. Pengaturan Makan

Merupakan salah satu pilar penanganan pasien DM tipe I dan II
Prinsip: Harus disesuaikan dengan kebiasaan tiap individu Jumlah kalori disesuaikan dengan pertumbuhan, status gizi, umur, ada tidaknya stress akut, dan kegiatan jasmani Jumlah kalori yang masuk lebih penting dari pada jenis as kalori Diet DM diberikan dengan interval waktu 3 jam (3J = jumlah jenis dan jadwal)

- Pukul 07.00 = makan pagi
- Pukul 09.00 = snack atau buah
- Pukul 13.00 = makan siang
- Pukul 15.00 = snack atau buah
- Pukul 18.00 makan malam
- Pukul 20.00 = snack atau buah

Jumlah makanan yang diberikan harus habis dan sesuai dengan intervalnya Makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kadar gula darah setiap individu. Semakin tinggi kadar gula darah semakin sedikit jumlah makanan yang dikonsumsi. Pasien boleh memakan buah dan snack tetapi dengan batasan satu potong saja.

3. Aktivitas Fisik

Manfaat olah raga bagi pasien DM:

- Meningkatkan kontrol GD
- Menurunkan resiko penyakit KV, jika dilakukan minimal 30 menit, 3-4kali/minggu sampai HR mencapai 220-umur/menit
- Menurunkan BB
- Menimbulkan kegembiraan

Sebelum melakukan olah raga, pasien DM:

- Melakukan evaluasi medis
- Diidentifikasi kemungkinan adanya masalah mikro dan makroangiopati yang akan bertambah buruk dengan olah raga

Jenis olah raga:

- Rekreasional maupun profesional sport boleh dilakukan oleh pasien DM
- Hindari olah raga dengan kontak tubuh

Informasi yang perlu disampaikan pada pasien

- Cek gula darah sebelum olah raga, cek apakah butuh tambahan glukosa
- Hindari dehidrasi, minum 500 cc
- Diperlukan teman selama berolah raga
- Pakai selalu tanda pengenal sebagai diabetisi
- Selalu bawa makanan sumber glukosa cepat: permen, jelly
- Makan snack sebelum mulai
- Jangan olah raga jika merasa 'tak enak badan'
- Gunakan alas kaki yang baik

4. Pemberian Obat

Intervensi farmakologis ditambahkan jika sasaran kadar glukosa darah belum tercapai dengan pengaturan makan dan latihan jasmani

Intervensi farmakologis meliputi:

- OHO (Obat Hipoglikemik Oral)
- Insulin

Minum obat sesuai dengan regimen terapi :

- Patuhi jadwal minum obat
- Jangan mengubah dosis tanpa sepengetahuan dokter
- Pasien yang menggunakan insulin patuhi jadwal makan demi keberhasilan terapi

5. Pemantauan Gula Darah

- Pertahankan gula darah normal
- Hindari 2 masalah utama diabetik, hypoglycemia dan hyperglycemia

F. Prinsip 3J Diabetes Mellitus

Komposisi Makanan yang Dianjurkan untuk Pasien Diabetes Melitus

Prinsip pengaturan makan pada diabetisi hampir sama dengan anjuran makan untuk orang sehat masyarakat umum, yaitu makanan yang beragam bergizi dan berimbang atau lebih dikenal dengan gizi seimbang maksudnya adalah sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi masing-masing individu. Hal yang sangat penting ditekankan adalah pola makan yang disiplin dalam hal Jadwal makan, Jenis dan Jumlah makanan atau terkenal dengan istilah 3 J.

Pengaturan porsi makanan sedemikian rupa sehingga asupan zat gizi tersebar sepanjang hari. Penurunan berat badan ringan atau sedang (5-10kg) sudah terbukti dapat meningkatkan kontrol diabetes, walaupun berat badan idaman tidak dicapai. Penurunan berat badan dapat diusahakan dicapai dengan baik dengan penurunan asupan energi yang moderat dan peningkatan pengeluaran energi. Dianjurkan pembatasan kalori sedang yaitu 250-500 kkal lebih rendah dari asupan rata-rata sehari.

G. Senam Kaki Diabetes Mellitus

Langkah-langkah senam kaki diabetes mellitus:

1. Latihan senam kaki dapat dilakukan berdiri, duduk. Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai, tidak bersandar dengan kursi, lantai harus rata dan bersih.
2. Gerakkan telapak kaki keatas, tekuk jari-jari kaki seperti cakar ayam lakukan sebanyak 10 kali.
3. Angkat telapak kaki ke atas dengan posisi tumit di lantai, kemudian turunkan telapak kaki, naikan tumit dengan posisi jari di lantai, lakukan Gerakan 10 kali.

4. Angkat telapak kaki, dengan posisi tumit di lantai, lakukan Gerakan memutar sebanyak 10 kali.
5. Tumit diangkat, dengan posisi jari –jari di lantai dan buat gerakan memutar dari dalam keluar dengan sebanyak 10 kali.
6. Angkat salah satu kaki ke atas dengan meluruskan lutut. Buat putaran dengan pergerakan pada pergelangan kaki. Ulangi sebanyak 10 kali.
7. Angkat salah satu kaki dan luruskan , gerakkan ujung jari kaki ke arah wajah sebanyak 10 kali.
8. Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahanka posisi tersebut, arahkan jari- jari kaki ke arah wajah sebanyak 10 kali.
9. Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan ke depan dan ke belakang. sebanyak 10 kali.
10. Letakkan sehelai koran dilantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Cara ini dilakukan sekali saja.

Lampiran 13 Leaflet Penyuluhan



Lampiran 14 Pengaturan Jadwal Makan

Jadwal	Waktu
Makan pagi	06.00-07.00
Makan selingan	09.00-10.00
Makan siang	12.00-13.00
Makan selingan	15.00-16.00
Makan malam	18.00-19.00

*Lampiran 15 Jadwal Menu Makan***HARI KE-1**

Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Sayur asem	1 porsi
	Dada ayam goreng	1 potong sedang
Makan selingan (09.00-10.00)	Papaya	1 potong
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 centong
	Sayur lodeh	1 porsi
	Dada ayam goreng	1 potong sedang
Makan selingan (15.00-16.00)	Putih telur	1 buah
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Tempe	1 potong sedang
	Sayur bobor	1 porsi

HARI KE-2

Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Tempe goreng	1 butir
	Plecing kangkung	1 porsi
Makan selingan (09.00-10.00)	Papaya	1 potong
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 centong
	Telur rebus	1 potong sedang
	Cap jay wortel +sawi	1 porsi
Makan selingan (15.00-16.00)	Jeruk	1 buah
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Tempe	1 potong
	Cap jay wortel +sawi	1 porsi

HARI KE-3

Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Lele goreng	1 potong
	Tumis labu siam	1 porsi
Makan selingan (09.00-10.00)	Belimbing	1 buah
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 centong
	Lele goreng	1 potong
	Sop wortel + kentang	1 porsi
Makan selingan (15.00-16.00)	Susu kedelai	1 gelas kecil
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Telur dadar	1 potong

HARI KE-4

Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Tempe kukus	1 potong
	Sayur asem	1 porsi
Makan selingan (09.00-10.00)	Buah pir	1 buah
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 centong
	Balado telur ayam	1 potong
	Sayur asem	1 porsi
Makan selingan (15.00-16.00)	Jus tomat	1 gelas kecil
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Rolade ayam	1 potong
	Plecing kangkung	1 porsi

HARI KE-5

Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Telur dadar	1 potong
	Sayur lodeh	1 porsi
Makan selingan (09.00-10.00)	Pepaya	1 potong sedang
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 potong
	Pepes ikan	1 potong
	Sayur lodeh	1 porsi
Makan selingan (15.00-16.00)	Bubur kacang hijau	1 porsi
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Pepes ikan	1 potong
	Tumis tauge	1 porsi

HARI KE-6

Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Telur rebus	1 butir
	Sayur bobor	1 porsi
Makan selingan (09.00-10.00)	Susu kedelai	1 gelas kecil
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 centong
	Sayur bobor	1 porsi
	Nila goreng	1 potong
Makan selingan (15.00-16.00)	Jus tomat	1 gelas
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Tumis labu siam	1 porsi
	Nila goreng	1 potong

HARI KE-7

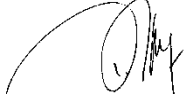
Jadwal Makan	Jenis Makan	Jumlah
Makan pagi (06.00-07.00)	Nasi	1 centong
	Sayur asem	1 porsi
	Empal daging	1 potong
Makan selingan (09.00-10.00)	Nugget homemade	2 potong
Makan siang (12.00-13.00)	Nasi	1 centong
	Bihun goreng wortel+ bawang pre	1 porsi
	Balado telur	1 potong
Makan selingan (15.00-16.00)	Buah pir	1 buah
Makan malam (18.00-19.00)	Nasi	1 centong
	Cap jay	1 porsi
	Rolade ayam	1 butir

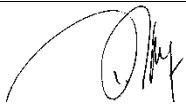
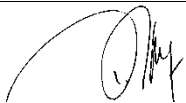
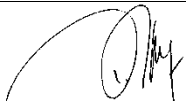
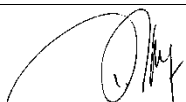
Lampiran 16 Jadwal Aktivitas Fisik

Hari	Aktivitas Fisik	Waktu
Senin	Senam kaki diabetes mellitus	30 menit
Selasa	Jalan cepat	30 menit
Rabu	Bersepeda / senam ringan	30 menit
Kamis	Senam kaki diabetes mellitus	30 menit
Jumat	Jalan cepat	30 menit
Sabtu	Bersepeda / senam ringan	30 menit
Minggu	Senam kaki diabetes mellitus	30 menit

*Lampiran 17 Lembar Konsultasi***LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Nur Erni Rohmawati
 Nim : P17250224077
 Nama Pembimbing : Agus Wiwit Suwanto, S. Kep. Ns. M. Kep
 Judul : Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	6-1-2025		Pengajuan judul	
2	9-1-2025	I	1. Konsultasi bab 1 2. Momodifikasi perilaku 3. Menambahkan akibat dan dampak bila tidak terpapar informasi mengenai gaya hidup sehat yang menyebabkan kurangnya pengetahuan	
3	14-1-2025	I,II	1. Konsultasi bab 1 dan bab 2 2. Menambahkan solusi untuk mengatasi kronologi pengetahuan gaya hidup sehat 3. Menambahkan teori gaya hidup sehat	
4	20-1-2025	II	1. Konsultasi bab 2 2. Mencari referensi tentang gaya hidup sehat	

			3. Melanjutkan bab 3	
5	5-2-2025	II,III	1. Konsultasi bab 3 2. Menambahkan instrument aktivitas dan pola makan 3. Menambahkan SOP senam kaki DM	
6	3-3-2025	III	1. Konsultasi instrument	
7	5-3-2025	III	1. Merevisi instrument	
8	10-3-2025	ALL BAB	ACC PROPOSAL Siap seminar proposal	
9	25-3-2025	ALL BAB	1. Revisi penulisan 2. Revisi daftar pustaka 3. Penambahan instrument tingkat pengetahuan 4. Penambahan SAP	
10	25-3-2025	ALL BAB	Revisi penulisan Acc revisi proposal, siap ambil data penelitian	
11	14-5-2025	IV	1. Penambahan tulisan karya tulis ilmiah 2. Penambahan karakteristik partisipan 3. menambahkan kronologi mendapatkan pasien 4. penambahan pengkajian domain kognitif 5. menambahkan evaluasi 6. menambahkan teori motivasi 7. menambahkan teori pengetahuan	

12	19-5-2025	IV	Penambahan saran	
13	20-5-2025	ALL BAB	ACC, siap seminar hasil	
14	9-6-2025	ALL BAB	1. membenaran penulisan abstrak 2. penambahan waktu penelitian 3. penambahan interpretasi pada diagram 4. penambahan teori, fakta dan opini pada evaluasi 5. membenaran penulisan citasi 6. penambahan subjudul pada lembar evaluasi revisi ujian KTI ACC	
15	4-6-2025	IV	Pembenaran bagian evaluasi	
16	4-6-2025	ALL BAB	ACC revisi hasil seminar	

Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nur Erni Rohmawati
 Tempat/ tanggal Lahir : Pacitan, 26 Maret 2004
 Alamat : RT 06/ RW 01 Ds.
 Sumberharjo Kec.
 Pacitan Kab. Pacitan
 Nama Ayah : Agus Wijaya
 Nama Ibu : Rumawati
 No. Telp : 085955375174
 Sosial Media : erhmwt.

Riwayat Pendidikan:

1. TK Bustanul Athfal Aisyiyah Pacitan, Lulus Tahun 2009
2. SDN Pacitan, Lulus Tahun 2017
3. SMPN 2 Pacitan, Lulus Tahun 2020
4. SMAN 2 Pacitan, Lulus Tahun 2022
5. Sedang menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Kab. Ponorogo