

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Matriks Kegiatan

[illegible]

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PONOROGO SELATAN
 Jl. Pacar No. 28, Ponorogo, Jawa Timur 63418
 Telepon 0352-482292
 Laman puskesmas.ponorogo.go.id/ponorogo-selatan, Pos-el puskesmasposelatan@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 NOMOR: 400.7/KH/ 1287 /405.09.02/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

d. Nama : dr. Ani Damayanti
 e. NIP : 19700807 200212 2 006
 f. Jabatan : Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

e. Nama : Safira Febriana
 f. Fakultas : Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 g. Jurusan : DIII Keperawatan
 h. Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan penelitian di Puskesmas Ponorogo Selatan selama 1 (satu) bulan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul "Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus dengan Ketidakpatuhan Diet pada Lansia di Puskesmas Ponorogo Selatan"
 Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 7 Mei 2025
 Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan

dr. ANI DAMAYANTI
 Penanggung Jawab Muda / IV C
 NIP. 19700807 200212 2 006



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, 17 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/131/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan
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.15.6/319/2025 tanggal 9 April 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Safira Febriana
NIM : P17250224079
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet Pada Lansia Di Puskesmas Ponorogo Selatan
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. Arsip



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 ☎ (0341) 564075
 🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 9 April 2025

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/319/2025
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian (Studi Kasus)
 Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo
 di -
 Ponorogo.

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) melalui studi kasus di Puskesmas.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian (studi kasus) di Puskesmas Wilayah Kabupaten Ponorogo yang akan dilaksanakan selama 2 (dua) minggu pada periode bulan Maret sampai dengan bulan April 2025 sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

No	N a m a	NIM	Judul	Tempat
1.	Safira Febriana HP 088989096630	P17250224079	Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Ketidakpatuhan Diet pada Lansia di Puskesmas Ponorogo Selatan	Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo

Atas perhatian dan perkenan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo Kami sampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
 Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara



Lampiran 3 Surat Pengantar

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

Bapak Suradi

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama / NIM : Safira Febriana / P17250224079

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

Telp : 088989096030

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 MELITUS DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET PADA LANSIA DI PUSKESMAS PONOROGO SELATAN KABUPATEN PONOROGO”**

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 Proposal Karya Tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Safira Febriana

*Lampiran 4 Laporan Persetujuan***LEMBAR PERSETUJUAN***(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia dan bekerjasama dalam Proposal Karya Tulis (studi kasus) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET PADA LANSIA DI PUSKESMAS PONOROGO SELATAN KABUPATEN PONOROGO ”

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 Proposal 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 25 Mei 2025.

Responden

(.....)

Lampiran 5 Data Umum Responden

DATA UMUM RESPONDEN

Nama : Tn.P

Tanggal : 25-04-2025

Jenis kelamin : Laki-laki

Pekerjaan : Pensiun PNS

Agama : Islam

Pendidikan terakhir : S1

Lama menderita DM : 16

Edukasi Kesehatan DM : Sealam 7 minggu

Cara Mengisi Observasi : Mengisi kuisisioner setiap hari

1. Baca pernyataan dengan baik
2. Jawab pernyataan dibawah ini dengan cara memberi tanda checklist pada pernyataan apabila bapak/ibu melakukannya pernyataan tersebut, lalu tanda silang (x) apabila ibu tidak melakukan pernyataan tersebut.
3. Mohon jawaban diisi sendiri atau dibantu oleh keluarga untuk tercapainya hasil yang diharapkan.

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENILAIAN KEPATUHAN DIET DM

Jawaban pertanyaan yang ada di bawah ini dengan cara memberi tanda checklist pada pernyataan dibawah ini jika bapak/ibu melakukan dan tanda silang (x) apabila bapak/ibu tidak melakukan.

NO	Pernyataan	Penilaian						
		1	2	3	4	5	6	7
	Kepatuhan diet dalam mengatur jadwal makan							
1.	Rencana Makanan 3x sehari, 2x sehari makan berat dan 1x makan ringan (cemilan)	0	1	1	1	0	1	1
2.	Makan pagi pukul 07.00-09.00	1	1	1	1	1	1	1
3.	Makan selingan cemilan 10.00-12.00	0	0	0	1	1	1	1
4.	Makan siang pukul 12.00-13.00	0	0	0	1	1	0	1
5.	Makan Malam pukul 18.00-19.00	0	0	1	1	1	1	1
6.	Menunda jadwal makan	0	0	1	0	0	1	1
	Kepatuhan diet berdasarkan jumlah makan							
7.	Makan dengan porsi yang cukup dan tepat waktu	0	0	0	1	1	1	1
8.	Makan dalam porsi banyak/besar sekaligus	1	1	0	0	0	1	1
	Kepatuhan diet dalam mengatur jenis makanan							
9.	Mengonsumsi karbohidrat komplek (nasi 1 centong, kentang 2 biji, singkong, sagu)	0	0	1	1	1	1	1
10.	Mengonsumsi makanan dengan cara direbus, dikukus, dipanggang, dibakar.	1	0	1	1	1	1	1
11.	Mengonsumsi protein nabati (tahu 1 buah besar, tempe, kacang hijau ½ gelas, kacang tanah) protein hewani (ikan 1 potong, ayam 1 potong sedang)	1	1	1	1	1	1	1
12.	Konsumsi sayur (tomato, kangkong, tauge, sawi) buah (papaya 1 potong blimbing 1 buah besar, bengkoang 1 buah besar, alpukat ½ buah besar)	1	1	1	1	1	1	1
13.	Mengonsumsi makanan mengandung tinggi gula (gula pasir, sirup, jeli, permen, susu kental manis, buah diawetkan, es cream)	0	0	1	1	1	1	1
14.	Mengonsumsi makanan yang	0	0	0	0	1	1	1

	mengandung lemak jenuh (gorengan, kulit ayam, santan, kelapa, mentega)							
15.	Mengonsumsi makan mengandung tinggi natrium (Ikan asin, makanan yang diawetkan)	0	0	1	1	1	1	1
16.	Mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol (jeroan, daging berlemak, gorengan)	0	1	1	1	1	1	1
Total Skor		5	6	11	13	13	15	16

KETERANGAN :

Beri tanda checklist pada jawaban jika pasien melakukannya

Beri tanda silang pada jawaban jika pasien tidak melakukannya

Variabel	Parameter	No.SoaI	Pernyataan Favourable	Pernyataan UnFavourable
Kepatuhan Menjalani diet	Jadwal	1-6	1,2,3,4,5	6
	Jadwal	7-8	7	8
	Jenis	9-16	9,10,11,12	13,14,15,16

Penentuan skor pernyataan Favourable (1,2,3,4,5,7,9,10,11,12) adalah berikut:

- Checklist : 1
- Silang : 0

Penentuan skor untuk pernyataan Unfavourable (6,8,13,14,15,16)

- Checklist : 0
- Silang : 1

Pada table tertera kolom untuk skor satu minggu, Pengisian lembar observasi dilakukan setiap hari. Skor maksimal 15 dan skor minimal 0

Interpretasi hasil :

- Skor 0-5 : Tidak patuh
- Skor 6-10 : Cukup patuh
- Skor 11-16 : Patuh

Hasil Pengukuran GDA

N0.	Tanggal	Hasil
1.	25 April 2025	200 mg/dl

2.	26 April 2025	168 mg/dl
3.	27 April 2025	128 mg/dl
4.	28 April 2025	156 mg/dl
5.	29 April 2025	130 mg/dl
6.	30 April 2025	127 mg/dl
7.	01 Mei 2025	125 mg/dl

Lampiran 7 Jadwal Harian Diet

DAFTAR MENU DIET

Senin 15-02-2025

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi -Beras -Telur ayam -Tahu -Kacang merah	-150 gr -50 gr -50 gr -10 gr	-2,1 -5,76 -3,9 -2,53	-Nasi -Telur dadar -Tahu semur -Sambal kacang
Selingan pk.10.00 -Avocado - Buah	-75 g -110 gr	-1,125 -0,9	-Jus avocado -Jeruk
Siang -Beras -Tahu -Daging sapi -Bayam	-150 gr -110 gr -50 gr -75 gr	-3,15 -5,71 -8,75 -1,86375	-Nasi -Pepes tahu -Rolade daging -Sayur Bening
Selingan -Tepung beras -Santan -Ebi	-40 gr -10 gr -15 gr	-2,8 -0,42 -8,4	-Kue talam ebi
Malam -Beras -Hati ayam -Wortel&buncis	-80 gr -50 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -9,2 -0,24 -0,54	-Nasi -Sup hati ayam -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-85 gr	-0,4	-Pear

Selasa 16-02-2025

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi -Beras - ayam -Santan -minyak	-70 gr -50 gr -20 gr -5 gr	-5,1 -10 -0,8 -0	-Bubur ayam -bumbu opor
Selingan pk.10.00 -Apel hijau	-50g	-0,4	-Jus Apel
Siang -Beras -Tahu -Daging sapi -Bayam	-150 gr -110 gr -50 gr -75 gr	-3,15 -5,71 -8,75 - 1,86375	-Nasi -Pepes tahu -Rolade daging -Sayur Bening
Selingan -Tepung beras -Santan -Ebi	-40 gr -10 gr -15 gr	-2,8 -0,42 -8,4	-Kue talam ebi
Malam -Beras -Hati ayam -Wortel&buncis	-80 gr -50 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -9,2 -0,24 -0,54	-Nasi -Sup hati ayam -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-85 gr	-0,4	-Pear

Rabu 17-02-2025

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi -Beras -Telur ayam -Tahu -kangkung	-150 gr -50 gr -50 gr -50 gr	-2,1 -5,76 -3,9 -2,6	-Nasi -Telur dadar -Tahu semur -oseng kangkung
Selingan pk.10.00 -pisang	-5gr	-1	-pisang rebus
Siang -Beras -Tahu -Daging sapi -Bayam	-150 gr -110 gr -50 gr -75 gr	-3,15 -5,71 -8,75 -	-Nasi -Pepes tahu -Rolade daging -Sayur Bening
Selingan -Lemper	-80 gr	-1	-Lemper
Malam -Beras -tahu - tempe -Wortel&buncis	-80 gr -20 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -0,24 -0,24 -0,54	-Nasi -tahu kukus -tempe goreng -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-85 gr	-0,4	-belimbing

Kamis 18-02-2025

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi -Beras -Telur ayam -Tahu -sawi -wortel	-150 gr -50 gr -20 gr -20gr -20 gr	-2,1 -5,76 -0,575 -0,9 -0,3	-Nasi -Telur dadar -sup sawi woetrl tahu
Selingan pk.10.00 -Avocado	-75 g -110 gr	-1,125 -0,9	-Jus avocado -Jeruk
Siang -Beras -Tahu -Daging sapi -Bayam	-150 gr -110 gr -50 gr -75 gr	-3,15 -5,71 -8,75 -	-Nasi -Pepes tahu -Rolade daging -Sayur Bening
		1,86375	
Selingan -Tepung beras -Santan -Ebi	-40 gr -10 gr -15 gr	-2,8 -0,42 -8,4	-Kue talam ebi
Malam -Beras -Hati ayam -Wortel&buncis	-80 gr -50 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -9,2 -0,24 -0,54	-Nasi -Sup hati ayam -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-85 gr	-0,4	-Pear

Jumat 19-02-2025

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi - Beras - Daging - Wortel & labu siam	-150 gr -50 gr -20 gr	-2,1 -8,75 -3,18	-Nasi -Daging empal -sayur asem
Selingan pk.10.00 -Avocado - Buah	-75 g -110 gr	-1,125 -0,9	-Jus avocado
Siang -Beras -Tahu -Daging sapi -Bayam	-150 gr -110 gr -50 gr -75 gr	-3,15 -5,71 -8,75 -2,9	-Nasi -Pepes tahu -Rolade daging -Sayur Bening
Selingan -ubi	-100 gr	-1.37	-ubi kukus
Malam -Beras -telur -Wortel&buncis	-80 gr -50 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -9,2 -0,24 -0,54	-Nasi -Telur rebus -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-85 gr	-0,4	-Pear

Sabtu 20-02-2024

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi -Beras -Telur ayam -Tahu -Kacang merah	-150 gr -50 gr -50 gr -10 gr	-2,1 -5,76 -3,9 -2,53	-Nasi -Telur dadar -Tahu semur -Sambal kacang
Selingan pk.10.00 -Avocado - Buah	-75 g -110 gr	-1,125 -0,9	-Jus avocado -Jeruk
Siang -Beras -Tahu -Daging sapi -Bayam	-150 gr -110 gr -50 gr -75 gr	-3,15 -5,71 -8,75 -	-Nasi -Pepes tahu -Rolade daging -Sayur Bening
		1,86375	
Selingan -Tepung beras -Santan -Ebi	-40 gr -10 gr -15 gr	-2,8 -0,42 -8,4	-Kue talam ebi
Malam -Beras -Hati ayam -Wortel&buncis	-80 gr -50 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -9,2 -0,24 -0,54	-Nasi -Sup hati ayam -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-85 gr	-0,4	-Pear

Minggu 21-02-2025

Bahan	Berat	Protein	Contoh Menu
Pagi -Beras -Telur ayam -Daging sapi -Kacang merah	-150 gr -110gr -50 gr -7.5 gr	-2,1 -5,71 -8,75 -2,6	-Nasi -Telur dadar pepes tahu -Tahu semur rolade daging - sayur bening
Selingan pk.10.00 - Buah	-110 gr	-0,9	-Jeruk
Siang -Beras -Tahu -Tahu -Kacang merah	-150 gr -50 gr -50 gr -10 gr	-3,15 -5,76 -3,9 -2,5	-Nasi -telur dadar -Tahu semur -sambel kacang
Selingan -Tepung beras -Santan -Ebi	-40 gr -10 gr -15 gr	-2,8 -0,42 -8,4	-Kue talam ebi
Malam -Beras -Hati ayam -Wortel&buncis	-80 gr -50 gr -20 gr -20 gr	-3,4 -9,2 -0,24 -0,54	-Nasi -Sup hati ayam -Tumis wortel&buncis
Selingan -Buah	-100 gr	-1,37	-Ubi rebus

Lampiran 8 Jadwal Aktifitas Harian

JADWAL AKTIVITAS HARIAN

Hari	Waktu	Aktivitas
Senin	Pagi	1. Pengkajian 2. Melakukan cek gda 3. Menunjukkan tata cara Senam kaki DM 4. Absen kepatuhan diet DM 5. Menganjurkan rutin minum obat 6. Edukasi pasien tentang 5 pilar DM
Selasa	Pagi	1. Pengkajian 2. Absen Kepatuhan diet DM 3. Menganjurkan rutin minum obat 4. Menganjurkan Senam kaki DM 5. Edukasi pasien 5 pilar DM
Rabu	Pagi	1. Pengkajian 2. Absen Kepatuhan diet DM 3. Menganjurkan rutin minum obat 4. Menganjurkan Senam kaki DM 5. Edukasi pasien 5 pilar DM
Kamis	Pagi	1. Pengkajian 2. Melakukan cek gda 3. Menunjukkan tata cara Senam kaki DM 4. Absen kepatuhan diet DM 5. Menganjurkan rutin minum obat 6. Edukasi pasien tentang 5 pilar dm
Jumat	Pagi	1. Pengkajian 2. Absen Kepatuhan diet DM 3. Menganjurkan rutin minum obat 4. Menganjurkan Senam kaki DM 5. Edukasi pasien 5 pilar DM
Sabtu	Pagi	1. Pengkajian 2. Absen Kepatuhan diet DM 3. Menganjurkan rutin minum obat 4. Menganjurkan Senam kaki DM 5. Edukasi pasien 5 pilar DM
Minggu	Pagi	1. Pengkajian 2. Melakukan cek gda 3. Menunjukkan tata cara Senam kaki DM 4. Absen kepatuhan diet DM 5. Menganjurkan rutin minum obat 6. Edukasi pasien tentang 5 pilar dm

Lampiran 9 SOP Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

SOP PEMERIKSAAN GULA DARAH SEWAKTU (GDS)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMERIKSAAN GULA DARAH SEWAKTU (GDS)	
Pengertian	Pemeriksaan gula darah sewaktu adalah salah satu tes yang dilakukan untuk mengetahui toleransi seseorang terhadap glukosa.
Tujuan	Bahan rujukan untuk menegakkan diagnosis DM secara pasti.
Persiapan Alat dan Bahan	1. Alat periksa gula darah digital (glukometer). 2. Gluko test strip. 3. Lanset dan alat pendorongnya (lancing device). 4. Swab alcohol 70 %. 5. Bengkok/ tempat sampah. 6. Lembar hasil periksa dan alat tulis.
Persiapan Pasien	1. Pastikan identitas klien. 2. Kaji kondisi klien dan KGD sewaktu terakhir. 3. Beritahu dan jelaskan pada klien/ keluarganya tindakan yang dilakukan. 4. Jaga privasi klien.
Prosedur Pelaksanaan	Tahap Orientasi 1. Berikan salam, panggil klien dengan namanya. 2. Perkenalkan nama perawat. 3. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien/keluarga. Tahap Kerja 1. Berikan kesempatan klien bertanya atau melakukan sesuatu. 2. Menanyakan keluhan utama klien. 3. Atur posisi yang nyaman bagi klien. 4. Masukkan gluko strip kedalam glukometer. 5. Masukkan lancet kedalam lancet device. 6. Bersihkan ujung jari klien yang akan ditusuk lancet dengan alcohol swab. 7. Letakkan lancet device diujung jari klien, dan tekan lancet device seperti menekan pena. 8. Masukkan darah yang keluar kedalam gluko Strip (harus searah). 9. Tunggu hingga hasil keluar. 10. Sampaikan hasil GDS pada klien. Tahap Terminasi 1. Evaluasi tindakan yang dilakukan. 2. Berpamitan dengan klien. 3. Bereskan alat-alat yang digunakan. 4. Catat hasil dalam lembar kerja.

Sumber (Amanda, 2022).

Lampiran 10 SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Penyuluhan tentang Ketidakpatuhan Diet DM

Sasaran : Klien dan Keluarga

Hari/tanggal : -

Jam : 03:00 WIB

Waktu : 20 menit

Tempat : Kabupaten Ponorogo

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang pentingnya kepatuhan diet Diabetes Melitus, diharapkan klien mampu memahami tentang kepatuhan diet DM

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi selama 20 menit diharapkan sasaran dapat :

1. Menyebutkan dan memahami Definisi DM
2. Menyebutkan dan memahami tujuan diet DM
3. Menyebutkan dan memahami pola makan 3J DM

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

IV. Media dan Alat

1. Leaflet

V. Kegiatan Penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	3 mnt	Pembukaan ; • Pembukaan • Memberi salam • Perkenalan • Kontrak waktu • Menjelaskan tujuan • Menyebutkan materi yang diberikan • Menanyakan kesiapan klien • Mereview pengetahuan klien diabetes mellitus	• Menjawab salam • Klien mengenal perawat • Klien bersedia • Klien mengerti tujuan perawat • Klien belum mengetahui tentang diet DM • Klien sudah siap
2.	10 mnt	Penyajian Materi : • Definisi diabetes mellitus • Tujuan diet diabetes mellitus • Pola makan 3j	Klien memperhatikan
3.	8 mnt	Sesi Tanya Jawab	Klien bertanya
4.	7 mnt	Penutup : • Menanyakan kembali materi yang sudah disampaikan • Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang dibahas • Menyampaikan harapan • Memberikan salam penutup	Klien mendengarkan dan menjawab salam

VI. Evaluasi

1. Evaluasi struktur

- Kesiapan mahasiswa memberikan materi penyuluhan
- Peran klien penyuluhan

2. Evaluasi proses

- Mahasiswa berperan aktif dalam proses penyuluhan
- Klien dan keluarga kooperatif dan berperan aktif selama proses penyuluhan

3. Evaluasi hasil

- Klien mampu memahami definisi dm, tujuan diet dm, pola makan 3j, memahami makanan yang tidak boleh dikonsumsi. Dan Klien juga dapat menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik.

VII. MATERI DIABETES MELLITUS

A. Pengertian Diabetes Mellitus

Menurut Aulya (2018), diabetes melitus (DM) adalah kondisi metabolik yang dikenal dengan peningkatan kadar glukosa. Peningkatan kadar glukosa darah terjadi dikarenakan pembuatan insulin yang kurang atau tidak efektif. Insulin sendiri adalah hormon yang dihasilkan oleh pankreas dan berpengaruh dalam mengatur kadar glukosa dalam darah.

Keadaan ini ditandai dengan tingginya kadar gula darah dari nilai normal, Seseorang dapat dikatakan menderita penyakit diabetes mellitus jika hasil pemeriksaan glukosa dalam darah >200 mg/dL. paling umum terjadi pada usia 20 hingga 70 tahun, dan dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengembangkan diabetes tipe 2.

B. Tujuan diet Diabetes Mellitus

Tujuan diet untuk penderita Diabetes Melitus (DM) adalah untuk membantu mengontrol kadar gula darah, mencegah komplikasi jangka panjang, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa tujuan utama dari diet DM meliputi:

1. Menjaga Kadar Gula Darah Stabil

Dengan memilih makanan yang tepat, penderita DM dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil, yang sangat penting untuk mencegah lonjakan atau penurunan gula darah yang ekstrem.

2. Mengatur Berat Badan

Diet yang tepat dapat membantu mencapai berat badan yang sehat, yang penting untuk mengelola diabetes. Berat badan yang ideal dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi resistensi insulin.

3. Mencegah Komplikasi:

Komplikasi dari diabetes, seperti penyakit jantung, ginjal, dan kerusakan saraf, dapat diminimalisir dengan mengikuti pola makan yang sehat.

4. Meningkatkan Kesehatan Jantung:

Penderita diabetes lebih rentan terhadap penyakit jantung, sehingga diet yang rendah lemak jenuh, kolesterol, dan garam sangat dianjurkan untuk mendukung kesehatan jantung.

5. Memperbaiki Fungsi Insulin:

Pola makan sehat dapat membantu tubuh menggunakan insulin dengan lebih efektif, yang penting dalam pengelolaan DM.

Diet untuk DM sering kali mencakup pembatasan konsumsi karbohidrat sederhana (gula), peningkatan konsumsi serat, serta pemilihan sumber karbohidrat kompleks seperti gandum utuh dan sayuran. Selain itu, pengaturan porsi makan dan pemantauan kadar gula darah juga sangat penting.

C. Pola Makan 3j

Menurut Tobroni, dkk (2021) Diet DM sehari-hari hendaknya diikuti sesuai pedoman "3 J"

1. Tepat Jadwal Makan

Pengaturan pola makan bagi penderita diabetes adalah 6 kali dalam sehari yang mana 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan. Waktu yang dianjurkan untuk mendapatkan hasil yang optimal adalah sarapan pagi pukul 06.00-07.00, dilanjutkan makan selingan berupa camilan sehat pukul 09.00-10.00. jam makan siang diatur pada pukul 12.00-13.00 dilanjutkan makan selingan pukul 15.00-16.00, waktu yang tepat untuk makan malam adalah pukul 18.00-19.00 dan makan selingan jam 21.00-22.00. karbohidrat, lemak, protein, buah-buahan, dan sayuran ada jenis makanan yang perlu diperhatikan karena menentukan kecepatan naiknya kadar gula darah (Ubaidillah & Pratama, Analisis Faktor Hiperglikemia Tidak Terkontrol Pada pasien diabetes mellitus.

2. Tepat Jumlah Makan

Aturan diet untuk DM adalah memperhatikan jumlah makan yang dikonsumsi. Jumlah makan (kalori) yang dianjurkan bagi penderita DM adalah makan lebih sering dengan porsi kecil, sedangkan yang tidak dianjurkan adalah makan dalam porsi banyak/besar sekaligus. Tujuan cara makan seperti ini adalah agar jumlah kalori terus merata sepanjang hari, sehingga beban kerja organ-organ tubuh tidak berat, terutama organ pankreas, Cara makan yang berlebihan (banyak) tidak menguntungkan bagi fungsi pankreas. Asupan makanan yang berlebihan merangsang pankreas bekerja lebih keras (Godu, 2019). Sedangkan menurut Karmiathi (2016) Kebutuhan kalori sesuai untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal ada beberapa cara acara untuk menentukan jumlah kalori yang

dibutuhkan orang diabetes. diantaranya adalah dengan memperhitungkan berdasarkan jumlah kalori yang besarnya 25-30 kalori/kg BB ideal, ditambah dan bisa juga dikurangi berdasarkan umur, jenis kelamin, aktivitas, berat badan berlebih. Cara lainnya yaitu dengan jumlah kalori untuk pasien yang kurus berjumlah 2300-2500 kalori, normal 1700-2100 kalori dan gemuk 1300-1500 kalori.

VIII. Tepat Jenis Makanan

Merupakan jenis makanan yang dapat dikonsumsi setiap hari, meliputi makanan utama, lauk pauk dan sayur mayur, sayur mayur dan buah-buahan (Fandinata dan Ermawati 2020). Ada makanan tertentu yang boleh dimakan dan sebaiknya dibatasi, antara lain karbohidrat kompleks seperti nasi, kentang, roti, dan singkong. Sebaiknya hindari karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah dan sirup, serta buah-buahan yang boleh dimakan seperti apel, alpukat, semua jenis jeruk kecuali jeruk keprok atau jeruk, kiwi, melon dikonsumsi dalam batas tertentu. Selain itu, masih banyak buah-buahan yang sebaiknya dihindari oleh penderita DM, seperti durian, sawo, dan kelengkeng. Selain buah-buahan, ada juga sayur-sayuran yang wajib dikonsumsi seperti umbi-umbian, kentang, wortel, bit, namun dalam batas jumlah yang dikonsumsi.

IX. Lampiran Leaflet

PRINSIP PENGOLAHAN BAGI PENDERITA DM

1. Tepat jadwal makan

Pengaturan pola makan adalah 6 kali dalam sehari yang mana 3 kali makan besar dan 3 kali makan, selingan. sarapan pagi pukul 06.00-07.00, makan selingan pukul 09.00-10.00, makan siang pukul 12.00-13.00 makan selingan pukul 15.00-16.00, makan malam pukul 18.00-19.00 dan makan selingan jam 21.00-22.00.

2. Tepat Jumlah makan

Bagi penderita diabetes dianjurkan sering dalam porsi sedang/kecil, sedangkan tidak dianjurkan dalam porsi besar dan banyak.

3. Tepat jumlah makanan

meliputi makanan utama, lauk pauk dan sayur mayur, sayur mayur dan buah-buahan. Harus menghindari makanan yang manis

DEFINISI DM

Peningkatan kadar glukosa darah terjadi dikarenakan pembuatan insulin yang kurang atau tidak efektif. Insulin sendiri adalah hormon yang dihasilkan oleh pankreas dan berpengaruh dalam mengatur kadar glukosa dalam darah.

PENTINGNYA DIET DM

1. Menjaga Kadar Gula Darah Stabil: Dengan memilih makanan yang tepat, penderita DM dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil
2. Mengatur Berat Badan: Berat badan yang ideal dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi resistensi insulin.
3. Mencegah Komplikasi: seperti penyakit jantung, ginjal, dan kerusakan saraf, dapat diminimalisir dengan mengikuti pola makan yang sehat.



Politeknik kesehatan
kemenkes malang

DIET BAGI PENDERITA DM

SAFIRA FEBRIANA
P17250224079

MAKANAN YANG DIANJUKAN DAN TIDAK DIKONSUMSI

Jenis makanan yang boleh dikonsumsi meliputi makanan utama, lauk pauk dan sayur mayur, sayur mayur dan buah-buahan boleh dimakan dan sebaiknya dibatasi, antara lain karbohidrat kompleks seperti nasi, kentang, roti, dan singkong. Sebaiknya hindari karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah dan sirup, serta buah-buahan yang boleh dimakan seperti apel, alpukat, semua jenis jeruk kecuali jeruk keprok atau jeruk, kiwi, melon dikonsumsi dalam batas tertentu

CONTOH MENU SEHARI

WAKTU	MENU
PAGI:	
☉ Nasi Merah	1 sendok
☉ Putih Telur	1 butir
☉ Tahu/tempe	1 ptg sedang
☉ Sayur	Sekehendak
☉ Minyak	1 sdm
JAM 10.00	
☉ Buah naga	1 buah
SIANG:	
☉ Nasi Merah	1 ½ sendok
☉ Daging/ikan	1 ptg sedang
☉ Tahu/tempe	2 ptg sedang
☉ Sayur	Sekehendak
☉ Buah Apel	1 buah
☉ Minyak	1 sdm
JAM 16.00	
☉ Buah naga	1 buah
MALAM:	
☉ Nasi Merah	1 sendok
☉ Daging/ikan	1 ptg sedang
☉ Tahu/tempe	1 ptg sedang
☉ Sayur	Sekehendak
☉ Minyak	1 sdm
JAM 21.00	
☉ Buah Apel	1 buah

ANJURAN BAGI PENDERITA DM

1. Makanan secara teratur, sesuai dengan ukuran porsi makanan
2. atur penggunaan makanan sumber karbohidrat kompleks
3. makanlah aneka ragam sayuran sebanyak-banyaknya
4. laksanakan diet dengan disiplin

