

LAMPIRAN

Lampiran 1 Matrik 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 1,2,3)																								
Seminar proposal																								
Revisi proposal																								
Pengurusan izin																								
Pengambilan & pengumpulan data																								
Analisa data																								
Bimbingan BAB 4,5																								
Ujian Sidang KTI																								
Revisi KTI																								
Pengumpulan hasil KTI																								

Lampiran 2 Surat Izin 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, 25 Maret 2025

Nomor : 400.7/KRP/75/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Ponorogo Utara
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.15.6/221/2025 tanggal 20 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut:

Nama : Barkah Siswanto
NIM : P17250224081
Judul : Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Kelidakpatuhan Diet Di Puskesmas Ponorogo Utara
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 Tk I (IV/b)
NIP. 197602062002122012

Tembusan :

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



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PONOROGO UTARA

Jalan Pahlawan Nomor 30, Ponorogo, Jawa Timur 63419
 Telepon 0352- 485446, Pos-el puskesmasputara@gmail.com
 Laman <https://puskesmas.ponorogo.go.id/ponorogo-utara>

Ponorogo, 19 Mei 2025

Nomor : 400.7.22/KH/1227/405.09.03/2025
 Sifat : -
 Lampiran : -
 Perihal : Jawaban Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Poltekkes Kemenkes Malang
 di

P O N O R O G O

Menindak lanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/221/2025, Tanggal 20 Maret 2025, Perihal seperti pada pokok surat, maka Bersama ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa

Nama : Barkah Siswanto
 NIM : P17250224081
 Judul : Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Ketidak Patuhan Diet di Puskesmas Ponorogo Utara.

Untuk Praktek kegiatan Penelitian di Puskesmas Ponorogo Utara Kabupaten Ponorogo selama 1 (satu) bulan sesuai jadwal yang telah disepakati. Adapun terkait pelaksanaan penelitian mahasiswa dihimbau untuk :

1. Setiap mahasiswa wajib menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai dengan Lokasi pelayanan.
2. Setiap mahasiswa wajib mengikuti pembekalan sebagai persyaratan penelitian
3. Setiap mahasiswa dimohon untuk menjaga kondisi Kesehatan selama masa penelitian

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas Ponorogo Utara



dr. M. Ali Imran
 Pembina Utama Muda/ IVc
 NIP.197606302005011008

Lampiran 3 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PONOROGO UTARA
Jalan Pahlawan Nomor 30, Ponorogo, Jawa Timur 63419
Telepon (0352) 485446, Pos-el puskesmaspoutara@gmail.com
Laman <https://puskesmas.ponorogo.go.id/ponorogo-utara>

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NOMOR. 400.7.4.5/KH/1306/405.09.03/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.M.ALI IMRAN
NIP : 19760630 200501 1 008
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IVc
Jabatan : Kepala Puskesmas Ponorogo Utara

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : BARKAH SISWANTO
NIM : P17250224081
Program Study : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian selama 2(dua) minggu di Puskesmas Ponorogo Utara Kabupaten Ponorogo dengan tema "*Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Komplikasi Hypertensi dengan Ketidak patuhan Diet di Wilayah Puskesmas Ponorogo Utara*".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Ponorogo, 26 April 2025

Mengstahui
Kepala Puskesmas Ponorogo Utara



dr.M.ALI IMRAN
Pembina Utama Muda/IVc
NIP : 19760630 200501 1 008

Lampiran 4 Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul "ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 KOMPLIKASI HIPERTENSI DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PONOROGO UTARA".

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, 10 APRIL2025

Responden



.....

Lampiran 5 Surat Pengantar

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/ NIM : Barkah Siswanto/ P17250224081

Alamat : Rt 01, Rw 06, Kayen, Kec. Pacitan, Kab. Pacitan

No. Telp : 087763482624

Saya adalah mahasiswa prodi D3 Keperawatan ponorogo jurusan Keperawatan Piitehnik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 KOMPLIKASI HIPERTENSI DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET DI WILAYAH PUSKESMAS PONOROGO UTARA.

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 dapat mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum di atas.

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

Hormat Saya



Barkah Siswanto

Lampiran 6 Kuisiner Ketidapatuhan Diet SLKI (Tingkat Kepatuhan L. 12110)

2/4 2015

KUISINER KEPATUHAN

No	Pertanyaan	melakukan (1)	Tidak melakukan (0)
Tepat jadwal			
1.	Pola makan 6 x sehari, dengan 3 makanan pokok dan 3x makanan selingan	✓	
2.	Apakah anda makan sarapan pagi 06.00-07.00 dan dilanjutkan dengan makan dan makan selingan di jam 10.00		✓
3.	Apakah anda makan siang pada pukul 12.00-13.00, dan dilanjutkan makan selingan ringan pukul 15.00-16.00		✓
4.	Apakah anda makan malam pukul 18.00-19.00 dan makan selingan jam 21.00-22.00		✓
5.	Apakah anda menunda jadwal makan	✓	
Tepat jumlah			
6.	Apakah anda makan lebih sering dengan jumlah sedikit		✓
7.	Apakah anda makan dengan porsi makan banyak/besar sekaligus	✓	
Tepat jenis			
8.	Apakah anda mengonsumsi karbohidrat kompleks (nasi ½, kentang 2 biji, singkong, sagu)	✓	
9.	Apakah anda Mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara direbus, dikukus		✓
10.	Apakah anda mengonsumsi protein nabati (tahu 1-2 buah besar, tempe 1-2 potongan besar, kacang hijau ½ gelas) Protein hewani (1 ikan potong, ayam 1 potong sedang)	✓	
11.	Apakah anda Konsumsi sayuran (tomat,kangkung, toge, sawi) Buah (pepaya 1 potong sedang, belimbing 1 buah besar, alpukat ½ buah besar)		✓
12.	Apakah anda mengonsumsi makanan tinggi gula (kue manis, minuman sirup, jely permen, susu kental manis)	✓	
13.	Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium (ikan asin yang di awetkan, kue kering seperti kue bawang, dan kerupuk asin)	✓	
14.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh (gorengan, makanan bersantan, kulit ayam, mentega)	✓	
15.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung kolesterol (jeroan, daging banyak lemak, dan gorengan)	✓	

3 (Tidak Patuh)

KETERANGAN :

- Berikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban setiap setiap point yang telah dilakukan
- Pada tabel tertera untuk observasi dalam satu hari

KETERANGAN :

- Berikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban setiap setiap point yang telah dilakukan
- Pada tabel tertera untuk observasi dalam satu hari
- Intepetasi hasil:
 - Skor 0-5 : Tidak patuh
 - Skor 6-10 : Cukup patuh
 - Skor 11-15 : Patuh

Lampiran 7 Lembar Observasi 1 minggu

LEMBAR OBSERVASI 1 MINGGU								
No	Pertanyaan	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Tepat jadwal								
1.	Pola makan 6 x sehari, dengan 3 makanan pokok dan 3x makanan selingan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Apakah anda makan sarapan pagi 06.00-07.00 dan dilanjutkan dengan makan selingan ringan pukul 10.00	×	×	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Apakah anda makan siang pada pukul 12.00-13.00, dan dilanjutkan makan selingan ringan pukul 15.00-16.00	×	×	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Apakah anda makan malam pukul 18.00-19.00 dan makan selingan jam 21.00-22.00	×	×	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Apakah anda menunda jadwal makan	✓	✓	×	×	×	×	×
Tepat jumlah								
6.	Apakah anda makan lebih sering dengan jumlah sedikit	×	×	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Apakah anda makan dengan porsi makan banyak/besar sekaligus	✓	✓	×	×	×	×	×
Tepat jenis								
8.	Apakah anda mengonsumsi karbohidrat kompleks (nasi ¾, kentang 2 biji, singkong, sagu)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9.	Apakah anda Mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara direbus, dikukus	×	×	×	✓	✓	✓	✓
10.	Apakah anda mengonsumsi protein nabati (tahu 1-2 buah besar, tempe 1-2 potongan besar, kacang hijau ½ gelas) Protein hewani (1 ikan potong, ayam 1 potong sedang)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	Apakah anda Konsumsi sayuran (tomat, kangkung, toge, sawi) Buah (pepaya 1 potong sedang, belimbing 1 buah besar, alpukat ½ buah besar)	×	✓	×	✓	✓	✓	✓
12.	Apakah anda mengonsumsi makanan tinggi gula (kue manis, minuman sirup, jely permen, susu kental manis)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×
13.	Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium (ikan asin yang di awetkan, kue kering seperti kue bawang, dan kerupuk asin)	✓	✓	✓	✓	×	×	×
14.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh (gorengan, makanan bersantan, kulit ayam, mentega)	✓	✓	✓	✓	×	×	×
15.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung kolesterol (jeroan, daging banyak lemak, dan gorengan)	✓	✓	✓	×	×	×	×
	Nilai total							

Keterangan : Melakukan : ✓

Tidak melakukan : ×

Lampiran 8 Hasil Observaservasi 1 minggu

No	Pertanyaan	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
	Tanggal/ hari	15/ 4	16/ 4	17/ 4	18/ 4	19/ 4	20/ 4	21/ 4
		2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025
Tepat jadwal								
1.	Pola makan 6 x sehari, dengan 3 makanan pokok dan 3x makanan selingan	1	1	1	1	1	1	1
2.	Apakah anda makan sarapan pagi 06.00-07.00 dan dilanjutkan dengan makan selingan ringan pukul 10.00	0	0	1	1	1	1	1
3.	Apakah anda makan siang pada pukul 12.00-13.00, dan dilanjutkan makan selingan ringan pukul 15.00-16.00	0	0	1	1	1	1	1
4.	Apakah anda makan malam pukul 18.00-19.00 dan makan selingan jam 21.00-22.00	0	0	1	1	1	1	1
5.	Apakah anda menunda jadwal makan	0	0	1	1	1	1	1
Tepat jumlah								
6.	Apakah anda makan lebih sering dengan jumlah sedikit	0	0	1	1	1	1	1
7.	Apakah anda makan dengan porsi makan banyak/besar sekaligus	0	0	1	1	1	1	1
Tepat jenis								
8.	Apakah anda mengonsumsi karbohidrat kompleks (nasi ¾, kentang 2 biji, singkong, sagu)	1	1	1	1	1	1	1

9.	Apakah anda Mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara direbus, dikukus	0	0	0	1	1	1	1
10.	Apakah anda mengonsumsi protein nabati (tahu 1-2 buah besar, tempe 1-2 potongan besar, kacang hijau ½ gelas) Protein hewani (1 ikan potong, ayam 1 potong sedang)	1	1	1	1	1	1	1
11.	Apakah anda Konsumsi sayuran (tomat,kangkung, toge, sawi) Buah (pepaya 1 potong sedang, belimbing 1 buah besar, alpukat ½ buah besar)	0	1	0	1	1	1	1
12.	Apakah anda mengonsumsi makanan tinggi gula (kue manis, minuman sirup, jeli permen, susu kental manis)	0	0	0	0	0	0	1
13.	Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium (ikan asin yang di awetkan, kue kering seperti kue bawang, dan kerupuk asin)	0	0	0	0	1	1	1
14.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh (gorengan, makanan bersantan, kulit ayam, mentega)	0	0	0	0	1	1	1
15.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung kolesterol (jeroan, daging banyak lemak, dan gorengan)	0	0	0	1	1	1	1
	Nilai total	3	4	9	12	14	14	15

Keterangan : Melakukan : √

Tidak melakukan : ×

Lampiran 9 Hasil pemeriksaan Gula Darah Acak

Hari/ Tanggal pemeriksaan	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3	Hari ke 4	Hari ke 5	Hari ke 6	Hari ke 7
Hasil	231 mg/dl	259 mg/dl	230 mg/dl	205 mg/dl	191 mg/dl	186 mg/dl	160 mg/dl

Lampiran 10 Hasil pemeriksaan tekanan darah

Hari/ Tanggal pemeriksaan	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3	Hari ke 4	Hari ke 5	Hari ke 6	Hari ke 7
Hasil	146/ 84	142/ 80	144/ 84	142/ 80	140/ 78	146/ 86	140/ 84

Lampiran 11 Jadwal Kegiatan Penelitian 1 Minggu

JADWAL KEGIATAN

No	Pertemuan/ Hari	Kegiatan
1.	Pertemuan 1, Selasa 15 April 2025	1) Pemberiang kuisioner kepatuhan diet 2) Pemilihan pasien sesuai kriteria 3) Bina Hubungan dan kontrak pasien 4) Wawancara / pengumpulan data 5) Pemberian lembar observasi 1 minggu 6) Pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan tekanan darah (TTV) 7) Kontrak untuk kegiatan hari selasa
2.	Pertemuan 2, Rabu 16 April 2025	1) Wawancara 2) Edukasi Kepatuhan diet 3J dengan Piring T 3) Evaluasi dengan Post test 4) Pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan tekanan darah (TTV) 5) Pembuatan jadwal menu makan hari rabu 6) Kontrak untuk kegiatan hari kamis
3.	Pertemuan 3, Kamis 17 April 2025	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Melatih senam kaki DM 4) Pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan tekanan darah (TTV) 5) Pembuatan jadwal menu makan jum at 6) Kontrak untuk kegiatan hari jum at
4.	Pertemuan 4, Jum at 18 April 2025	1) Observasi evaluasi 2) Edukasi kesehatan 3) Wawancara 4) Pemeriksaan gula darah dan tekanan darah (TTV) 5) Pembuatan jadwal menu makan hari sabtu
5.	Pertemuan 5, Sabtu 19 April 2025	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Melatih senam kaki DM 4) Pemeriksaan gula darah dan Pemeriksaan tekanan darah (TTV) 5) Pembuatan jadwal menu makan hari Minggu
6.	Pertemuan 6, Minggu 20 April 2025	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan gula darah dan tekanan darah (TTV) 4) Pembuatan jadwal menu makan hari senin
7.	Pertemuan 7, Senin 21 April 2025	1) Edukasi kepatuhan diet 3J dengan piring T 2) Evaluasi post test 3) Wawancara 4) Pemeriksaan gula darah pemeriksaan tekanan darah (TTV) 5) Evalusai Kegiatan 1 minggu 6) Penutupan

Lampiran 12 Sop/Sap

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

PENYULUHAN DIABETES MILITUS DAN DIET 3 J

Judul	: Penyuluhan Diabetes Mellitus
Pokok Bahasan	: Diabetes Mellitus
Sub Pokok Bahasan	: Diabetes Militus
Alokasi waktu	: 1 x 30 menit
Tempat	: Rumah
Sasaran	: Pasien Diabetes militus
Hari/tanggal	: Selasa 25 Maret 2025
Hadir	: 1 Anggota

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah diberikan penyuluhan selama $\pm$ 30 menit, tentang Diabetes Mellitus di Balai Desa Pulung Kecamatan Pulung diharapkan anggota posbindu lansia (sasaran) mengerti dan dapat melakukan pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus.

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mendapatkan penyuluhan peserta dapat:

1. Menjelaskan tentang pengertian diabetes melitus
2. Menjelaskan tentang penyebab terjadinya diabetes melitus
3. Menjelaskan tanda dan gejala diabetes melitus
4. Menjelaskan tentang komplikasi diabetes melitus
5. Menjelaskan diet 3J dengan tehnik plate meal T

C. MATERI

1. Pengertian diabetes mellitus.
2. Penyebab diabetes mellitus.
3. Tanda dan gejala diabetes mellitus
4. Komplikasi dari diabetes mellitus.
5. Diet 3J dengan tehnik plate meal T

D. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. MEDIA DAN ALAT

1. Leaflet

F. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	
		PENYAJI	PESERTA
1.	5 menit	Pembukaan Salam pembukaan Perkenalan Kontrak waktu Menjelaskan tujuan Menyebutkan materi yang diberikan Menanyakan kesiapan peserta Mereview pengetahuan peserta diabetes mellitus	Menjawab salam Peserta mengenal perawat Peserta bersedia Peserta mengerti tujuan Peserta belum tahu tentang pencegahan diabetes mellitus Peserta sudah siap
2.	15 menit	Penyajian materi 1. Pengertian diabetes mellitus. 2. Penyebab diabetes mellitus. 3. Tujuan diet 4. Komplikasi dari diabetes mellitus. Diet 3J dengan tehnik plate meal T	Memperhatikan
3.	5 menit	Sesi tanya jawab	Bertanya
4.	5 menit	Penutup • Menanyakan kembali hal-hal yang sudah dijelaskan mengenai Diabetes mellitus • Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas • Menyampaikan harapan • Memberikan salam penutup	Menjawab pertanyaan Peserta mendengarkan Peserta menjawab salam

G. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur
 - Kesiapan mahasiswa memberi materi penyuluhan
 - Peran peserta penyuluhan
2. Evaluasi Proses
 - Mahasiswa berperan aktif selama proses penyuluhan
 - Anggota pasien DM kooperatif dan aktif berpartisipasi selama proses penyuluhan
3. Evaluasi Hasil
 - Lisan: setelah mengikuti penyuluhan maka pasien DM mampu menjawab 80% pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh pada saat evaluasi.
Pertanyaan lisan:
 - 1) Apakah anda tahu diabetes mellitus itu apa?
 - 2) Faktor apa saja yang bisa menyebabkan diabetes mellitus ?
 - 3) Apa tujuan diet 3J
 - 4) Komplikasi apa yang bisa muncul pada penderita diabetes mellitus?
 - 5) Apa yang dimaksud diet 3J dan bagaimana cara pembagian menu plate meal T?

MATERI

A. PENGERTIAN

Diabetes Militus (DM) atau yang dikenal dengan istilah kencing manis merupakan suatu penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa dikurangi dan dikontrol kadar gula darahnya. Diabetes Melitus adalah penyakit gangguan metabolik yang disebabkan oleh gagalnya organ pankreas dalam memproduksi hormon insulin secara memadai, yang menyebabkan gula darah dalam tubuh meningkat dan tidak bisa diabsorpsi oleh tubuh.

B. ETIOLOGI

1. Pada organ tubuh tidak adekuat produksi insulin oleh pankreas.
2. Gangguan sistem imun. Sistem ini dapat dilakukan oleh autoimunitas yang disertai pembentukan sel-sel antibodi antipankreatik dan mengakibatkan kerusakan sel-sel NIDDM karena terjadi peningkatan kebutuhan pnyekresi insulin, kemudian pningkatan kepekaan sel beta oleh virus
3. Faktor keturunan
4. Gaya hidup
5. Obesitas/ kegemukan
6. Penuaan
7. Infeksi

C. TUJUAN DIET

Agar tidak terjadi komplikasi memperberat penyakit diabetes mellitus komplikasi hipertensi penderita harus melakukan diet yang merupakan pengaturan dari pola makan

- a. Untuk mencapai dan mempertahankan kadar gula darah mendekati rentang norms
- b. Membiasakan diri untuk makan tepat waktu agar tidak terjadi perubahan pada kadar gluosa darah.
- c. Meningkatkan derajat kesehatan secara komprehensif melalui gizi yang optimal.
- d. Memberi cukup energi untuk mempertahankan atau mencapai berat badan yang ideal.

D. KOMPLIKASI

1. Akut
 - a. Hiperglikemia (kadar gula darah yang meningkat)
 - b. Penurunan kesadaran
2. Kronis
 - a. Kerusakan pembuluh darah kecil, contoh kerusakan pembuluh darah pada mata, jantung dll.
 - b. Rentan infeksi TBC
 - c. Infeksi kulit
 - d. Kebutaan

E. DIET 3J DENGAN TEHNIK PLATE MEAL T

Diet 3J merupakan menejemen pengelolaan makan yang diberikan untuk penderita diabetes militus. Diet 3J meliputi tepat jenis, tepat jumlah, dan tepat jadwal. Diet 3J dilakukan pada penderita diabetes militus bertujuan untuk mengontrol kadar gula darah dalam tubuh agar tetap berada di batas normal.

1. Tepat jumlah

Aturan dalam diet diabetes militus komplikasi hipertensi adalah dengan memperhatikan jumlah makanan yang di konsumsi. Jumlah kalori yang dianjurkan untuk penderita diabete militus komplikasi hipertensi 25-30 per kilogram berat badan. Adapun zat gizi rata rata yang diperlukan pada kebutuhan tubuh yaitu: karbohidrat 50-60 % dari kebutuhan kalori atau minimal 130 gr/hari, protein 10-15% dari kebutuhan kalori, lemak 20-25% dari kebutuhan kalori, dan serat 25 gr/hari.

2. Tepat jadwal

Menurut kemenkes RI, pasien diabetes milituskomplikasi hiprtensi dianjurkan makan 3x dalam sehari, dan diselingi camilan 2-3x dalam seharI. Jika jarak waktu makan besar dan elingan adaah sekitar2,5 jam-3 jam.

3. Tepat jenis

Kunci utama dalam prngaturan pola makan bagi diabetes militus komlikasi hipertensi yaitu mengonsumsi berbagai macam makanan yang sehat dari berbagai kelompok makan. Kabohidrat dan serat akan mempengaruhi kadar gula darah. Sebaiknya diabetes militus komplikasi hipertensi memilih sumber karbohidrat kompleks yang berserat tinggi, yakni nasi merah,oat, roti gandum utuh, buah buahan, sayur sayuran, kacang kacangan, susu serta yogrud tanpa gula. Kolesterol dan natrium, Pada penderita diabetes militus komplikasi hipertensi disarankan untuk membatasi asupan garam yaitu maksimal 6 gram atau satu sendok teh perhari dan menghindari makanan yang mengandung pengawet. Protein, protein yang baik untuk penderita diabetes militus ikan tuna, telur, ayam tanpa kulkit, daging sapi tanpa lemak, tempe, tahu.

Diet 3J dengan tehnik plate meal T bertujuan untuk mempermudah penderita dalam mengatur makanan. Pada diet plate meal ini piring akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu pada bagian seperempat bisa menampung protein seperti (ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak,ikan, telur, tahu daan tempe), seperempat menampung makanan pokok karbohidrat (nasi, pasta gandum, dan roti gandum), dan setengah piring sisanya adalah menampung sayuran yang memiliki karbohidrat rendah kerana baik untuk mengontrol gula darah seperti (sayuran hijau, mentimun, brokoli, wortel, dan kacang kacangan).

Lampiran 13 Booklet/ Lefleat

3 Prinsip Diet Diabetes Mellitus

Tepat Jumlah

1/2 karbohidrat
1/4 sayur
1/4 protein

Tepat Jenis

Karbohidrat, Protein, Sayur

Garam : 6 mg/ 1 sdt/ hari

Tepat Jadwal

Jadwal makan
3 x makan utama
3 x makan selingan

Tujuan Diet Diabetes Mellitus

Membantu memperbaiki kebiasaan makan sehingga dapat mengontrol kadar gula darah

Model Piring T



Kemenkes Poltekkes Malang

DIET DIABETES MELLITUS



AYO HIDUP SEHAT

Bahan makanan yang dianjurkan

Sumber karbohidrat



nasi, jagung, ubi, singkong, ketan, sagu, talas roti

sumber protein



putih telur, susu skim, ikan, tahu, tempe, daging

Tinggi Serat



labu siam, gambas, Sawi, kol, pepaya, pisang, apel

Contoh menu makan sehari

Energi : 1900 mg
Protein ; 60 gr
Lemak : 48 gr
Karbohidrat : 299 gr
Searat ; 20 gr

Makan Pagi

Nasi tim : 150 gr (1 ½ CTG)
Tempetahu orek : 20 gr(1 ptg)
wortel sawi : 1 CTG makan
Selingan pagi
Pepaya : 1 PTG sedang

Makan Siang

Nasi tim : 200 gr (2 CTG)
Tempetahu orek : 20 gr(1 ptg)
wortel sawi : 1 CTG makan
Selingan siang
Pisang : 1 Buah sedang

Makan Malam

Nasi tim : 200 gr (2 CTG)
Tempe : 1 PTG sedang
Telur rebus : 1 Butir
wortel sawi : 1 CTG
Selingan malam
Pepaya : 1 PTG sedang

Bahan makanan yang dihindari

- Sumber karbohidrat sederhana
- gula pasir, gula jawa, gula batu
- sirup, selai, permen, minuman kemasan

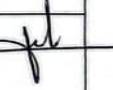
Lampiran 14 Lembar Konsultasi

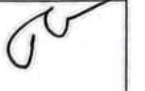
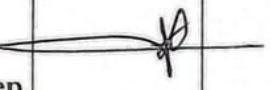
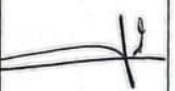
LEMBAR KONSULTASI

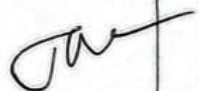
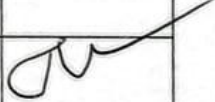
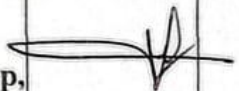
Nama Mahasiswa : Barkah Siswanto

NIM : P17250224081

Nama Pembimbing : Agung Eko Hartanto S.Kep, Ns., M.Kep

No.	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	22 Desember 2024		1. Pengajuan judul "Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet di Wilayah Puskesmas Ponorogo Utara 2. ACC udul 3. Menyusun Latar belakang masalah 4. Mencari instrumen penelitian	
2.	26 Desember 2024	I	1. Faktor masalah diperjelas 2. Definisi HT dihilangkan karena sebagai komplikasi DM 3. Faktor ketidakpatuhan diet 4. Kronologi alur diperjelas 5. Solusi: inovasi, kreasi, metode, dan cara menyelesaikan masalah 6. Solusi disesuaikan dengan jurnal: manfaat untuk klien 7. Lanjutkan bab 2	
3.	29 Desember 2024	II	1. Konsep piring T dengan model 3J masukan dalam intervensi keperawatan	
4.	31 Desember 2024	II	1. Kepatuhan diet tambahkan konsep lain, faktor 5 pilar yang berkaitan dengan kepatuhan 2. Instrumen alat pengukur kepatuhan	
5.	2 Januari 2025	II	1. Pohon masalah yang memperjelas ketidakpatuhan diet 2. Tambahkan komplikasi dm sesuai teori 3. Konsep HT 4. Masukan konsep SDKI min 3 diagnosis sesuai dengan teori	
6.	6 Januari 2025	III	1. Subjek penelitian 2. Desain penelitian dengan studi kasus	

			3. Instrumen masukan	
7.	4 Februari 2025	I-III	1. Pengelolaan dan prosedur ditambah dalam intervensi 2. SDKI no SIKI diinsertkan intervensi 3. Koreksi BAB 1-3	
8.	7 Februari 2025	I-III	1. ACC BAB 1-3 2. Siapkan uji proposal	
9.	11 februari 2025	I-III	Seminar proposal Revisi dan saran dari ketua penguji : Heru Wiratmoko S.Kep, M.Kep 1. Tambahkan konsep HT 2. Spasi daftar pustaka 3. Kutipan diperbaiki	
10.	14 Februari 2025	I-III	1. ACC revisi hasil seminar proposal Heru Wiratmoko S.Kep, M.Kep	
11.	19 Februari 2025	I - III	1. ACC revisi hasil seminar proposal Agung Eko Hartanto S.Kep, Ns., M.Kep	
12.	21 April 2025		1. Penelitian hari ke 6 lakukan pengecekan kepatuhan diet dengan instrumen 2. Lakukan observasi sesuai instrumen 3. Ambil data sesuai yang dibutuhkan 4. Cantumkan jadwal kegiatan selama 1 minggu	
13.	2 Mei 2025	IV	1. Sesuaikan hasil penelitian yang didapatkan data yang mendukung (DM komplikasi HT dengan ketidakpatuhan diet) 2. Grafik dibesarkan dan diperjelas 3. Tampilkan data data yang ubnormal	
14.	3 Mei 2025	IV	1. Tuliskan hasil pada askep sesuai pengkajian, terutama data hasil pemeriksaan selama 7 hari sesuai dengan judul KTI 2. Grafik atau tabel diperjelas dan lampiran harus ada	

15.	8 Mei 2025	IV	1. Pembahasan sesuai dengan kaidah FTO 2. Munculkan jurnal tentang bahasan masalah tersebut 3. Evaluasi buat 2 bagian dan lengkapi FTO sesuai jurnal	
16.	9 Mei 2025	IV	1. Kalimat paragraf menyorok kedepan 2. Tambahkan opini 3. Koreksi kembali kata yang keliru	
17.	10 Mei 2025	I-V	1. Persingkat kembali kesimpulan tulias hasil abnormal 2. ACC BAB I-V 3. Siapkan sminar hasil	
18.	14 Mei 2025	I-V	Seminar Hasil Revisi dan saran dari ketua penguji : Heru Wiratmoko S.Kep, M.Kep 1. Tambahkan grafik data pemeriksaan TD 2. Perbaiki kutipan 3. Lampiran di askep hilangkan 4. Spasi daftar pustaka diperbaiki 5. Kutipan lebih dari 3 dipebaiki	
19	19 Mei 2025	I-V	1. ACC revisi seminar hasil Heru Wiratmoko S.Kep, M.Kep	
20	3 Juni 2025	I-V	1. ACC revisi seminar hasil Agung Eko Hartanto S.Kep, Ns., M.Kep	

Lampiran 15 Contoh Jadwal Menu Makan Diet

Hari ke 2, 16 April 2025

Bahan makanan	Penukar (p)	Ukuran	Menu
Pagi			
- Nasi	1 ½ p	1 gls	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Orek tempe dan telur ayam
- Tempe	2 p	2 ptg sedang	Setup wortel dan buncis
- Sayuran A	S		
- Minyak	2 p	1 sdm	
10.00 Buah	1 p	1 ptg sedang	Pepaya
Siang			
- Nasi	2 p	1 ½ gls	Nasi Tim
- Telur ayam	1 butir	1 butir	Orek tempe dan telur ayam
- Tempe	1 p	2 ptg sedang	Setup wortel dan buncis
- Sayuran	1 p	1 gls	
- minyak	2 p	1 sdm	
16.00 Buah	1 p	1 buah	Pisang
Malam			
- Nasi	2 p	1 ½	Nasi tim
- Telur ayam	1 butir	1 butir	Pepes tahu dan telur
- Tahu	1 p	1 ptg	Setup wortel dan buncis
- Sayuran B	1 p	1 gls	Pepaya
- Buah	1 p	1 ptg sedang	
- Minyak	2 p	1 sdm	

Hari ke 3, 17 April 2025

Bahan makanan	Penukar (p)	Ukuran	Menu
Pagi			
- Nasi	1 ½ p	1 gls	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Telur goreng
- Tahu	2 p	2 ptg sedang	Tahu pepes kukus
- Sayuran A	S		Sup wortel, kubis dan sayur kol
- Minyak	2 p	1 sdm	
10.00 Buah	1 p	1 ptg sedang	Pepaya
Siang			
- Nasi	2 p	1 ½ gls	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Telur rebus
- Tahu	1 p	2 ptg sedang	Tahu pepes kukus
- Sayuran	1 p	1 gls	Sup wortel, kubis dan sayur kol
- minyak	2 p	1 sdm	
16.00 Buah	1 p	1 buah	Pepaya
Malam			
- Nasi	2 p	1 ½	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Telur rebus
- Tahu			Tahu pepes kukus
- Sayuran B	1 p	1 ptg	Sup wortel, kubis dan sayur kol
- Buah	1 p	1 gls	
- Minyak	1 p	1 ptg sedang	
	2 p	1 sdm	

Hari ke 4, 18 April 2025

Bahan makanan	Penukar (p)	Ukuran	Menu
Pagi - Nasi - Ikan - Tempe tahu - Sayuran A - Minyak	1 ½ p 1 p 2 p S 2 p	1 gls 1 ptg sedang 2 ptg sedang 1 sdm	Nasi Tim Pepes ikan Tempe Tahu orek Tumis kangkung
10.00 Buah	1 p	1 ptg sedang	Pisang
Siang - Nasi - Ikan - Tempe Tahu - Sayuran - minyak	2 p 1 p 1 p 1 p 2 p	1 ½ gls 1 ptg sedang 2 ptg sedang 1 gls 1 sdm	Nasi Tim Pepes ikan Tempe Tahu orek Tumis kangkung
16.00 Buah	1 p	1 buah	Pisang
Malam - Nasi - Ikan - Tahu tempe - Sayuran B - Buah - Minyak	2 p 1 p 1 p 1 p 1 p 2 p	1 ½ 1 ptg sedang 1 ptg 1 gls 1 ptg sedang 1 sdm	Nasi Tim Pepes ikan Tempe Tahu orek Tumis kangkung

Hari ke 5, 19 April 2025

Bahan makanan	Penukar (p)	Ukuran	Menu
Pagi - Nasi - Telur ayam - Tahu - Sayuran A - Minyak	1 ½ p 1 p 2 p S 2 p	1 gls 1 butir 2 ptg sedang 1 sdm	Nasi Tim Telur goreng Tahu pepes kukus Sup wortel, kubis dan sayur kol
10.00 Buah	1 p	1 ptg sedang	Pepaya
Siang - Nasi - Telur ayam - Tahu - Sayuran - minyak	2 p 1 p 1 p 1 p 2 p	1 ½ gls 1 butir 2 ptg sedang 1 gls 1 sdm	Nasi Tim Telur rebus Tahu pepes kukus Sup wortel, kubis dan sayur kol
16.00 Buah	1 p	1 buah	Pepaya
Malam - Nasi - Telur ayam - Tahu - Sayuran B - Buah - Minyak	2 p 1 p 1 p 1 p 1 p 2 p	1 ½ 1 butir 1 ptg 1 gls 1 ptg sedang 1 sdm	Nasi Tim Telur rebus Tahu pepes kukus Sup wortel, kubis dan sayur kol

Hari ke 6, 20 April 2025

Bahan makanan	Penukar (p)	Ukuran	Menu
Pagi			
- Nasi	1 ½ p	1 gls	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Telur rebus
- Tahu	2 p	2 ptg sedang	Tahu pepes kukus
- Sayuran A	S		Tumis kangkung, capar, wortel
- Minyak	2 p	1 sdm	
10.00 Buah	1 p	1 ptg sedang	Pisang
Siang			
- Nasi	2 p	1 ½ gls	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Telur rebus
- Tahu	1 p	2 ptg sedang	Tahu pepes kukus
- Sayuran	1 p	1 gls	Tumis kangkung, capar, wortel
- minyak	2 p	1 sdm	
16.00 Buah	1 p	1 buah	Pisang
Malam			
- Nasi	2 p	1 ½	Nasi Tim
- Telur ayam	1 p	1 butir	Telur rebus
- Tahu	1 p	1 ptg	Tahu pepes kukus
- Sayuran B	1 p	1 gls	Tumis kangkung, capar, wortel
- Buah	1 p	1 ptg sedang	
- Minyak	2 p	1 sdm	

Hari ke 7, 21 April 2025

Bahan makanan	Penukar (p)	Ukuran	Menu
Pagi			
- Nasi	1 ½ p	1 gls	Nasi Tim
- Daging ayam tanpa kulit	1 p	1 ptg sedang	Ayam goreng
- Tahu	2 p	2 ptg sedang	Tahu pepes kukus dengan tomat
- Sayuran A	S		Sayur bening capar, gambas, sawi hijau
- Minyak	2 p	1 sdm	
10.00 Buah	1 p	1 ptg sedang	Pepaya
Siang			
- Nasi	2 p	1 ½ gls	Nasi Tim
- Daging ayam tanpa kulit	1 p	1 ptg sedang	Ayam goreng
- Tahu	1 p	2 ptg sedang	Tahu pepes kukus dengan tomat
- Sayuran	1 p	1 gls	Sayur bening capar, gambas, sawi hijau
- minyak	2 p	1 sdm	
16.00 Buah	1 p	1 buah	Pepaya
Malam			
- Nasi	2 p	1 ½ gls	Nasi Tim
- Daging ayam tanpa kulit	1 p	1 ptg sedang	Ayam goreng
- Tahu	1 p	1 ptg	Tahu pepes kukus dengan tomat
- Sayuran B	1 p	1 gls	Sayur bening capar, gambas, sawi hijau
- Buah	1 p	1 ptg sedang	
- Minyak	2 p	1 sdm	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	: Barkah Siswanto
NIM	: P17250224081
Tanggal Lahir	: 15 Januari 2004
Tempat Lahir	: Pacitan
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Alamat Rumah	: Kayen, Rt 01/Rw 06, Kec. Pacitan, Kab. Pacitan
Nama Ayah	: Wasito
Nama Ibu	: Sumarmi
No. Tlp/WA	: 087763482624
E-mail	: barkahsiswanto1234@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Tunas Muda Mentoro	2009-2010
SDN Mentoro	2010-2016
SMPN 4 Pacitan	2016-2019
SMKN 2 Pacitan	2019-2022
Sedang menyelesaikan Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Jurusan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang	2022-sekarang

Riwayat Organisasi

Karang Taruna Dusun Siwilan	2019-sekarang
-----------------------------	---------------