

MATERI KAJIAN PENYUGUNAN KADUA TULISAN MAHA

Lampiran 2 Surat Izin Etik Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S. PONOROGO
REGIONAL GENERAL HOSPITALS Dr. HARJONO S. PONOROGO

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ ETHICAL APPROVAL “

NOMOR : 0054213502121112026033100038/ IV / KEPK/ 2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

Health Research Ethics Committee RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled :

“Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo “

Peneliti Utama : Triyas Anjarwati

Nama Program Studi : D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Name of Major

Nama Penguji : 1. dr Andri Nurdyana Sari, Sp.KJ
 2. dr. Riza Mazidu Sholihin, Sp.U
 3. Muhammadu Nawa Adi, S.Kom
 4. Wahyu Ria Wijayanti, S.Gz
 5. Evy Njoman EW, S.Tr.Keb
 6. Agus Suryono, S.Kep.Ns.,MM.Kes
Name of examine

Dan telah menyetujui protocol di atas
And approved the above-mentioned protocol.

Ponorogo, 8 April 2026

KETUA
 KOMISLETIK PENELITIAN KESEHATAN
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S.
 KABUPATEN PONOROGO


dr. ANDRI NURDIYANA SARI, Sp.KJ
 NIP. 19791205 200604 2 029



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSUD Dr. HARJONO S
PONOROGO**

Jl. Raya Ponorogo – Pacitan Telp. (0352) 489262. Fax (0352) 485051
www.rsudrharjono.co.id, E-mail drharjono@pdpersi.co.id
PONOROGO KodePos 634416



Kepada:
Yth. Ka. Puskesmas Ponorogo Selatan
Di Tempat

Dengan hormat,

Mohon diperkenankan mahasiswa tersebut :

Nama : Triyas Anjarwati
Jurusan : D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Judul Penelitian : *"Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo"*
Kepentingan : Melaksanakan Penelitian

Demikian surat pengantar ini dibuat, sekaligus sebagai bentuk pengawasan untuk kegiatan tersebut.

Ponorogo, 8 April 2026

Ketua KEPK

dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan



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

9 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/85/405.09/2026
Sifat : Biasa/Terbuka
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/208/2026" tanggal 31 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	: Triyas Anjarwati
NIM	: P17250231008
judul	: "Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo "
pelaksana	: 2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikianlah rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

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

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Puskesmas

	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
Ponorogo, 13 April 2026	
Nomor	: 400.7/KH/ 153 /405.09.02/2026
Sifat	: Penting
Lampiran	: 1 lembar
Perihal	: Jawaban Ijin Penelitian
Yth. Poltekkes Kemenkes Malang Di PONOROGO	
Menindak lanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor : PP.06.02/F.XI.15.6/208/2026" tanggal 31 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa, Nama : Triyas Anjarwati NM : P17250231008 Prodi : DIII Keperawatan Ponorogo Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk Praktek keglatan Peneltian di Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo selama 2 (dua) bulan sesuai jadwal yang telah disepakati. Adapun terkait pelaksanaan penelitian mahasiswa dihimbau untuk :	
1. Setiap mahasiswa waib 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 surat persetujuan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih	
KEPALA PUSKESMAS PONOROGO SELATAN  <u>dr ANI DAMAYANTI</u> Pembina Utama Muda NIP.19700807 200212 2 006	
Tembusan : 1. ; 2. ; 3. ;	

Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai 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/ 1269 /405.09.02/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

a. Nama	: dr. Ani Damayanti
b. NIP	: 19700807 200212 2 006
c. Jabatan	: Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

a. Nama	: Triyas Anjarwati
b. Fakultas	: Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
c. Jurusan	: DIII Keperawatan
d. Universitas	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan penelitian di Puskesmas Ponorogo Selatan selama 2 (dua) bulan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Di Kabupaten Ponorogo"

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 21 April 2026
 Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan


dr. ANI DAMAYANTI
 Pembina Utama Muda / IV C
 NIP. 19700807 200212 2 006

Lampiran 6 Surat Pengantar Penjelasan Informed Consent

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama / NIM : Triyas Anjarwati / P17250231008

Alamat : Dusun Pintu, RT/RW : 10/04, Desa Dagangan, Kec.

Dagangan, Kab. Madiun, Jawa Timur

Telp : 0895396751667

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian deskriptif dengan judul : “Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu ilmu 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 ilmiah (deskriptif) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Lampiran 7 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul **"Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja 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 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,.....2026

Responden



(.....)

Lampiran 8 Kuesioner KDDQ

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Pekerjaan :
5. Pendidikan terakhir :
6. Lama Menderita DM :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan teliti sebelum menjawab pertanyaan
2. Berilah tanda (X) pada kolom jawaban yang dipilih

No	Pertanyaan
1.	Pola makan yang baik untuk penderita diabetes mellitus adalah... a. Makan makanan yang dianjurkan sesuai diet DM b. Tidak konsumsi gula c. Tidak mengonsumsi nasi yang banyak mengandung karbohidrat
2.	Berapa porsi sayur yang sebaiknya Anda makan dalam 1 piring makanan utama? a. ½ porsi sayur untuk tiap kali makan utama b. ¼ porsi piring untuk tiap kali makan utama c. 1 porsi piring penuh sayur tanpa nasi
3.	Selain nasi, makanan apa yang Anda konsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh Anda? a. Roti, mie, kentang, sayur b. Cukup ubi saja c. Memakan sayuran tanpa nasi
4.	Makanan berlemak tinggi yang harus Anda hindari adalah... a. Ayam tanpa kulit, ikan, telur b. Es krim, coklat, dendeng, makanan gorengan c. Roti, mie, kentang, dan sawi
5.	Berikut ini adalah buah yang baik dikonsumsi oleh diabetisi yaitu... a. Pepaya b. Kurma c. Durian
6.	Manakah di antara makanan di bawah ini yang paling baik untuk diabetisi? a. Kuning telur b. Sayur-sayuran c. Roti manis
7.	Jadwal makan yang dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus dalam pengaturan pola makan adalah...

	a. 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan b. 3 kali makan utama dengan porsi kecil c. 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan
8.	Bahan makanan sumber protein dan tinggi lemak tak jenuh (omega 3) yang baik untuk diabetisi adalah... a. Ikan segar b. Hati ayam c. Udang
9.	Makanan yang bebas dimakan sepuasnya bagi penderita diabetes mellitus adalah kue, roti, mie, coklat, dan buah-buahan kecuali teh, kopi, atau minuman manis lainnya. a. Benar b. Salah
10.	Penderita diabetes mellitus tidak diperbolehkan mengonsumsi gula pasir oleh karena itu gula pasir dapat digantikan dengan madu atau gula merah a. Benar b. Salah
11.	Makan terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya merupakan penyebab diabetes? a. Benar b. Salah
12.	Insulin bekerja disebabkan karena makan terlalu banyak? a. Benar b. Salah
13.	Obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengendalikan diabetes? a. Benar b. Salah
14.	Cara memasak makanan sama pentingnya dengan makanan yang dimakan oleh penderita diabetes? a. Benar b. Salah
15.	Diet diabetes sebagian besar terdiri dari makanan-makanan khusus? a. Benar b. Salah
Jumlah	
Total Skor	
Interpretasi Hasil	

Lampiran 9 Tabel Indikator Perubahan Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes

No	Indikator Soal	Pre-Test		Post-Test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Pola makan yang baik untuk penderita diabetes mellitus adalah... a. Makan makanan yang dianjurkan sesuai diet DM b. Tidak konsumsi gula c. Tidak mengkonsumsi nasi yang banyak mengandung karbohidrat				
2.	Berapa porsi sayur yang sebaiknya Anda makan dalam 1 piring makanan utama? a. ½ porsi sayur untuk tiap kali makan utama b. ¼ porsi piring untuk tiap kali makan utama c. 1 porsi piring penuh sayur tanpa nasi				
3.	Selain nasi, makanan apa yang Anda konsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh Anda? a. Roti, mie, kentang, sayur b. Cukup ubi saja c. Memakan sayuran tanpa nasi				
4.	Makanan berlemak tinggi yang harus Anda hindari adalah... a. Ayam tanpa kulit, ikan, telur b. Es krim, coklat, dendeng, makanan gorengan c. Roti, mie, kentang, dan sawi				
5.	Berikut ini adalah buah yang baik dikonsumsi oleh diabetisi yaitu... a. Pepaya b. Kurma c. Durian				
6.	Manakah di antara makanan di bawah ini yang paling baik untuk diabetisi? a. Kuning telur b. Sayur-sayuran c. Roti manis				
7.	Jadwal makan yang dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus dalam pengaturan pola makan adalah... a. 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan b. 3 kali makan utama dengan porsi kecil				

	c. 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan				
8.	Bahan makanan sumber protein dan tinggi lemak tak jenuh (omega 3) yang baik untuk diabetisi adalah... a. Ikan segar b. Hati ayam c. Udang				
9.	Makanan yang bebas dimakan sepuasnya bagi penderita diabetes mellitus adalah kue, roti, mie, coklat, dan buah-buahan kecuali teh, kopi, atau minuman manis lainnya. a. Benar b. Salah				
10.	Penderita diabetes mellitus tidak diperbolehkan mengonsumsi gula pasir oleh karena itu gula pasir dapat digantikan dengan madu atau gula merah a. Benar b. Salah				
11.	Makan terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya merupakan penyebab diabetes? a. Benar b. Salah				
12.	Insulin bekerja disebabkan karena makan terlalu banyak? a. Benar b. Salah				
13.	Obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengendalikan diabetes? a. Benar b. Salah				
14.	Cara memasak makanan sama pentingnya dengan makanan yang dimakan oleh penderita diabetes? a. Benar b. Salah				
15.	Diet diabetes sebagian besar terdiri dari makanan-makanan khusus? a. Benar b. Salah				
Jumlah					
Total Skor					
Interpretasi Hasil					

Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan Diet Diabetes

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DENGAN POKOK
BAHASAN DIET DIABETES DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PONOROGO SELATAN
KABUPATEN PONOROGO**



**Oleh :
Triyas Anjarwati
NIM. P17250231008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D3 KEPERAWATAN (KAMPUS KAB. PONOROGO)
2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan SAP tentang Diet DM ini dengan baik meskipun banyak kekurangan didalamnya.

Penulis sangat berharap SAP ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan mengenai penyakit Diabetes Mellitus. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam SAP ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan makalah yang telah penulis buat di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Semoga SAP sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya laporan yang telah disusun ini dapat berguna bagi penulis sendiri maupun pembaca. Sebelumnya penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

Ponorogo, 29 April 2026

Penulis

SATUAN ACARA PENYULUHAN DIET DM

Masalah	: Diet DM
Pokok Pembahasan	: Pengetahuan Diet DM
Sasaran	: Penderita DM
Jam	:
Waktu	:
Hari/Tanggal	:
Tempat	: Puskesmas Ponorogo Selatan
Penyuluh	: Triyas Anjarwati

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit yang terus-menerus terjadi karena berbagai sebab, yang ditandai dengan kadar gula darah yang sangat tinggi dan gangguan cara tubuh memproses karbohidrat, lemak, serta protein karena kurangnya insulin. Jika hasil pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) melebihi 200mg/dL, maka orang tersebut bisa dikatakan menderita DM (Sari P. & dkk, 2024). Pengetahuan pasien mengenai diet bagi penderita diabetes sangat penting karena memengaruhi kemampuan mereka dalam merencanakan dan melakukan pola makan yang tepat (Sari & Rosyid, 2024).

B. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan responden mampu memahami dan mengaplikasikan materi penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan responden mampu :

1. Memahami pengertian diet dm
2. Memahami manfaat diet dm
3. Memahami pengaruh diet terhadap pengendalian kadar gula darah
4. Memahami prinsip diet dm

D. Materi Penyuluhan

1. Pengertian diet dm
2. Manfaat diet dm

3. Pengaruh diet terhadap pengendalian kadar gula darah

4. Prinsip diet dm

E. Metode Penyuluhan

1. Ceramah

2. Tanya jawab

F. Media

Leaflet

G. Strategi Pelaksanaan

No	Kegiatan / Waktu	Kegiatan	
		Penyaji	Peserta
1.	Pembukaan / 5 menit	1. Penyuluh membuka kegiatan dengan salam. 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penyuluhan. 3. Menyampaikan gambaran singkat materi yang akan diberikan. 4. Membagikan dan membimbing pengisian pre test kepada responden.	1. Peserta menjawab salam dan mengikuti pembukaan kegiatan penyuluhan. 2. Peserta mendengarkan penjelasan tujuan penyuluhan yang disampaikan oleh penyuluh. 3. Peserta menyimak gambaran singkat materi penyuluhan yang akan diberikan. 4. Peserta mengisi kuesioner pre test dengan bimbingan penyuluh.
2.	Penyuluhan / 15 menit	1. Menjelaskan pengertian diet dm. 2. Menjelaskan manfaat diet dm. 3. Menjelaskan pengaruh diet terhadap pengendalian kadar gula darah. 4. Menjelaskan prinsip diet dm	1. Mendengarkan dan memperhatikan materi yang disampaikan.
3.	Sesi tanya jawab / 5 menit	Sesi tanya jawab (evaluasi)	Bertanya dan menjawab
4.	Penutup / 5 menit	1. Membagikan dan membimbing pengisian post test kepada peserta.	1. Peserta mengisi kuesioner post test dengan bimbingan penyuluh.

		2. Mengulas kembali poin-poin penting materi penyuluhan. 3. Memberikan motivasi kepada peserta untuk diet dm. 4. Menutup kegiatan penyuluhan dengan salam.	2. Peserta mendengarkan rangkuman materi penyuluhan. 3. Peserta menerima motivasi mengenai diet diabetes. 4. Peserta mengikuti penutupan kegiatan penyuluhan dengan tertib.
--	--	--	---

H. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Peserta hadir di tempat penyuluhan.
- Kesiapan penyuluh dalam memberikan materi penyuluhan mengenai diabetes mellitus dan diet diabetes.
- Media dan alat yang lengkap dan memadai.

2. Evaluasi Proses

- Penyuluh menyampaikan materi dengan baik selama proses penyuluhan.
- Peserta bersifat kooperatif selama penyuluhan dilaksanakan.
- Peserta hadir tepat waktu.
- Peserta mengerti tentang materi diabetes mellitus yang telah disampaikan.

3. Evaluasi Hasil

- Peserta dapat memahami tentang diabetes mellitus dan diet diabetes.
- Peserta aktif bertanya mengenai materi yang disampaikan.
- Peserta mampu mengulang materi yang telah disampaikan.

I. Materi Diet DM

1. Pengertian Diet DM

Diet dm adalah cara mengatur makanan dengan membatasi konsumsi gula dan karbohidrat sederhana, sehingga jumlah gula yang masuk ke dalam tubuh tidak berlebihan dan lebih mudah dikontrol oleh tubuh. Tujuannya adalah menjaga kadar gula darah tetap stabil dan

mengurangi kenaikan tajam gula setelah makan (Kurniasari & Yuniartika, 2024).

2. Manfaat Diet DM

Diet dm tidak hanya mengurangi rasa manis, tetapi juga menjadi cara penting bagi penderita diabetes untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Berikut manfaatnya :

1) Mengendalikan kadar gula darah dengan lebih baik

Dengan membatasi gula sederhana dan meningkatkan konsumsi karbohidrat kompleks serta serat, kenaikan gula darah setelah makan bisa diatur.

2) Meningkatkan penggunaan hormon insulin

Pemilihan makanan rendah gula dan tinggi serat membantu tubuh bekerja dengan hormon insulin secara lebih efektif.

3) Membantu mengendalikan berat badan

Dengan diet diabetes, asupan kalori bisa lebih terkontrol, sehingga berat badan cenderung tetap atau turun.

4) Mengurangi risiko komplikasi diabetes

Gula darah yang terlalu tinggi dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti gangguan saraf, gangguan mata, dan penyakit jantung.

5) Meningkatkan kualitas hidup sehari-hari

Dengan makanan yang seimbang dan gula darah yang stabil, pasien sering merasa lebih bertenaga, suasana hati lebih baik, dan lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Ernawati, 2025).

3. Pengaruh Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah

Kepatuhan terhadap rencana diet yang dianjurkan sangat berhubungan dengan kestabilan kadar gula darah, penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mematuhi diet tersebut cenderung lebih baik dalam mengendalikan glukosa darah dibandingkan yang tidak mematuhi (Tantri, 2024).

4. Prinsip Diet DM

Penatalaksanaan diet merupakan bagian yang penting dalam pengelolaan diabetes mellitus. Berikut beberapa aspek dalam penatalaksanaan diet :

1. Tepat Jadwal

Mematuhi waktu makan secara teratur bertujuan agar tubuh tidak terlalu kewalahan dalam mencerna dan menyerap nutrisi yang masuk.

2. Tepat Jumlah

Mengatur berapa banyak makanan yang dimakan atau membagi porsi makanan yang dikonsumsi setiap kali makan.

3. Tepat Jenis

Memilih jenis makanan yang sesuai agar pasien Diabetes Mellitus bisa terbiasa makan beragam jenis makanan dan membentuk kebiasaan makan yang sehat.

Menerapkan pola makan dengan prinsip 3J yaitu tepat waktu, jumlah, dan jenis makanan dapat membantu mengelola penyakit Diabetes Mellitus dan menjaga kadar gula darah tetap stabil, sehingga penderita Diabetes Mellitus bisa hidup lebih sehat dan berkualitas.

a. Makanan yang dianjurkan

Penderita disarankan membuat menu yang menitikberatkan pada karbohidrat kompleks dan serat tinggi, seperti beras merah, nasi putih dalam porsi terbatas, sayur hijau, serta buah beri atau apel yang lebih lambat meningkatkan kadar gula darah.

b. Makanan yang harus dihindari

1) Makanan dan minuman berisi gula tambahan

Gula pasir, gula merah, madu, sirup, selai, minuman bersoda, air kemasan, es krim, serta kue-kue manis harus dihindari karena cepat meningkatkan kadar gula darah.

2) Karbohidrat sederhana

Makanan berbahan dasar tepung putih seperti donat, roti putih, mie instan, dan biskuit manis bisa menyebabkan kenaikan gula darah lebih cepat dibandingkan karbohidrat kompleks.

3) Buah yang tinggi gula atau olahan buah

Buah yang memiliki kadar gula tinggi seperti anggur, durian, mangga matang, serta jus buah kemasan perlu dihindari karena kadar gulanya tinggi dan mudah diserap tubuh.

4) Makanan berlemak tinggi dan olahan

Makanan berlemak tinggi seperti gorengan, daging berlemak, produk olahan seperti sosis dan kornet, serta makanan cepat saji sebaiknya dihindari karena selain memengaruhi gula darah, juga meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular.

c. Makanan yang harus dibatasi

Selain makanan yang harus dihindari, ada beberapa makanan yang jumlahnya perlu dikontrol agar kadar gula darah tetap stabil :

1) Karbohidrat murni dalam porsi terbatas

Makanan berkarbohidrat seperti nasi, ubi, kentang, dan singkong tetap bisa dikonsumsi, tetapi dalam jumlah yang terkendali.

2) Protein hewani dengan kandungan lemak yang tidak terlalu tinggi

Protein seperti ayam tanpa kulit, ikan, atau daging tanpa lemak dianjurkan tetapi jumlahnya perlu dibatasi terutama jika mengandung lemak jenuh yang banyak.

3) Buah dengan kandungan gula yang tidak terlalu tinggi

Buah seperti pepaya, apel, dan jambu air bisa dikonsumsi dalam jumlah sedikit terlebih dahulu. Jumlahnya disesuaikan dengan respons gula darah masing-masing orang.

4) Produk olahan susu

Susu rendah lemak bisa dikonsumsi, tetapi produk seperti susu kental manis dan yoghurt yang berisi gula tinggi sebaiknya dikurangi (RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro, 2024).

SEHAT
BERSAMA
DIABETES!

PANDUAN POLA MAKAN SEHAT DIABETES MELLITUS: Tips untuk Hidup Lebih Baik!

PIRING MAKANANKU UNTUK DIABETISI

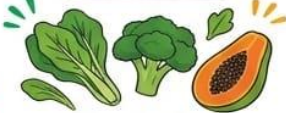
**Pola Makan Dianjurkan
Sesuai Diet DM**



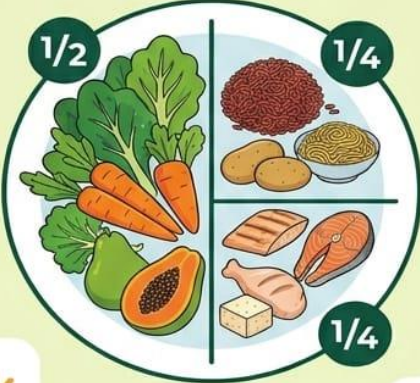
CARA MAKAN
Jadwal Teratur:
3x Makan Utama
+ 2x Selingan



**PILIH SAYUR
& BUAH**



Perbanyak Sayur!
Buah Secukupnya
(misalnya Pepaya)



**BATASI LEMAK
& GULA**



Hindari: Gorengan,
Kue Manis, Coklat

**PILIH PROTEIN
BAIK**



Ikan Segar (Omega 3),
Ayam tanpa Kulit

**KARBOHIDRAT
PINTAR**



Konsumsi Nasi Merah,
Ubi, Kentang - Atur Porsi!

SEHAT
BERSAMA
DIABETES!

MITOS VS FAKTA!

MITOS

- Gula adalah Satu-satunya Penyebab
- Ganti Gula dengan Madu Bebas
- Insulin karena Kebanyakan Makan

FAKTA

- Cara Masak Berpengaruh
- Obat Tidak Bisa Gantikan Diet & Olahraga

SEHAT
BERSAMA
DIABETES!

Lampiran 12 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Triyas Anjarwati
 NIM : P17250231008
 Dosen Pembimbing : Heru Wiratmoko S.Kp., M.Kep
 Judul KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Diabetes Pada
 Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja
 Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
	Kamis, 1/1/2026		1. Pengajuan judul 2. ACC judul 3. Lanjut penyusunan BAB I	
2.	Jum'at, 2/1/2026	I	1. Penjelasan penyusunan BAB I 2. Bimbingan latar belakang (introduksi, justifikasi, kronologi dan solusi)	
3.	Jum'at, 2/1/2026	II	1. Penjelasan penyusunan BAB II 2. Bimbingan konsep penyakit, tingkat pengetahuan dan konsep diet diabetes	
4.	Senin, 5/1/2026	I	1. Bimbingan latar belakang (menambahkan kronologi diet diabetes dan komplikasi) 2. Memperbaiki tujuan umum dan khusus	
5.	Senin, 5/1/2026	II	1. Bimbingan BAB II 2. Lanjut penyusunan BAB III	

6.	Selasa, 6/1/2026	III	1. Penambahan kriteria inklusi dan eksklusi 2. Memperbaiki definisi operasional (dibuat bagan)	
7.	Selasa, 6/1/2026	III	1. Membentuk judul menjadi piramida terbalik 2. Melakukan sitasi pada halaman yang belum disitasi	
8.	Selasa, 6/1/2026	III	1. Melengkapi BAB III yang masih kosong 2. Lanjut penyusunan lampiran	
9.	Rabu, 7/1/2026	I	ACC BAB I	
10.	Rabu, 7/1/2026	II	ACC BAB II	
11.	Rabu, 7/1/2026	III	1. Penambahan jenis sampling 2. Mengurutkan lampiran (matriks waktu penyusunan, penjelasan informed consent, informed consent, kuesioner, penilaian pre-test dan post-test, sap dan leaflet) 3. Memperbaiki spasi daftar pustaka	
12.	Kamis, 8/1/2026	III	1. ACC BAB III 2. ACC Ujian Seminar Proposal	
13.	Senin, 2/2/2026	I, III	Revisi Seminar Proposal 1. Memperbaiki judul KTI 2. Mengganti instrumen penelitian	

14.	Jum'at, 6/2/2026	II, III	Revisi Seminar Proposal 1. Menambah materi di BAB II (prinsip dm) 2. Memperbaiki leaflet	
15.	Jum'at, 6/2/2026	I, II & III	ACC Proposal KTI oleh Dosen Penguji untuk uji etik penelitian	
16.	Jum'at, 6/2/2026	I, II & III	ACC Proposal KTI oleh Dosen Pembimbing untuk uji etik penelitian	
17.	Senin, 20/4/2026	IV	1. Melengkapi tanggal mulai sampai selesai penelitian 2. Memperbaiki penomoran tabel 3. Mengubah tujuan khusus 4. Melengkapi data umum dan khusus	
18.	Jum'at, 24/4/2026	IV, V	1. Memperbaiki sub bab di pembahasan 2. Memperbaiki kesimpulan	
19.	Jum'at, 24/4/2026	I, II, III, IV, & V	ACC Ujian Seminar Hasil	
20.	Selasa, 19/5/2026	IV, V	Revisi Seminar Hasil 1. Merapikan kerangka kerja dibuat satu halaman 2. Memperbaiki kriteria inklusi 3. Memperbaiki variabel penelitian 4. Memperbaiki pembahasan 5. Menambahkan citasi pada pembahasan	

21.	Jum'at, 22/5/2026	IV, V	Revisi Seminar Hasil 1. Memperbaiki kata pengantar (gelar kepala dinas kesehatan kabupaten ponorogo dan kepala puskesmas ponorogo selatan), mengganti nama direktur politeknik kesehatan kemenkes malang yang baru 2. Memperbaiki kriteria inklusi 3. Merapikan tabel (ukuran font dan spasi)	
22.	Jum'at, 22/5/2026	I, II, III, IV, & V	ACC KTI oleh Dosen Penguji	
23.	Jum'at, 22/5/2026	I, II, III, IV, & V	ACC KTI oleh Dosen Pembimbing	

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(*CURRICULUM VITAE*)



Nama : Triyas Anjarwati
 Tempat/Tanggal Lahir : Madiun, 27 April 2004
 Alamat : RT/RW : 10/04, Dusun
 Pintu, Desa Dagangan, Kec.
 Dagangan, Kab. Madiun
 Nama Ayah : Saimin
 Nama Ibu : Katri
 Email : triyasanjarwati@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Desa Dagangan (2011)
2. SD Negeri Dagangan 02 (2017)
3. SMP Negeri 1 Dagangan (2020)
4. SMA Negeri 1 Dagangan (2023)
5. Sedang Menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus VI Ponorogo (2023-2026)