

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Matriks

NO	KEGIATAN	JANUARI 2026					FEBRUARI 2026					MARET 2026					APRIL 2026					MEI 2026				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pengajuan judul dan pengesahan judul penelitian																									
2.	Penyusunan BAB I – III																									
3.	Seminar Karya tulis ilmiha																									
4.	Revisi, penelitian, perizinan																									
5.	Pengambilan data																									
6.	Pengolahan data dan penyusunan laporan																									
7.	Bimbingan BAB IV dan V																									
8.	Ujian siding KTI																									
9.	Revisi KTI																									
10.	Pengumpulan hasil KTI																									

Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Uji Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Kemenkes Malang
 Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://www.poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 2 Februari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/81/2026
 Hal : Permohonan Izin Uji Etik (Ethical Clearance)

Yth. Direktur RSUD dr. Harjono S
 Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian atau studi kasus yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 untuk melaksanakan uji Etik (*Ethical Clearance*) di RSUD dr. Harjono S Ponorogo.

Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

Nama : Adyarke Ayu Amalia Ulya
 NIM : P17250231021
 Judul : Gambaran tingkat pengetahuan tentang diet 3j pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas babadan kabupaten ponorogo

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan 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 silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.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 (BSSN).



Lampiran 3 : Surat 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 : 0054213502111412026021100012 / III / 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 TENTANG DIET 3J PADA PENDERITA
 DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
 BABADAN KABUPATEN PONOROGO “**

Peneliti Utama : ADYARKE AYU AMALIAL ULYA
Principal Investigator

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, 16 Maret 2026

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


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

Lampiran 4 : Surat Izin Rekomendasi Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 7 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/253/2026
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian

Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Babadan, yang akan dilaksanakan pada periode **April s/d Mei 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Adyarke Ayu Amalia Ulya <u>No HP. 081331947993</u>	P17250231021	Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3j Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan 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 (BSSN).

Lampiran 5 : 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

9 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/106/405.09/2026
 Sifat : Biasa/Terbuka
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Babadan
 Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/253/2026" tanggal 7 April 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama : Adyarke Ayu Amalial Ulya
 NIM : P17250231021
 judul : "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3j Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskemas Babadan 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 6 : Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN

PUSKESMAS BABADAN

Jl. Raya Ponorogo – Madiun No.06, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491
Telepon.0812 3380 9109 Fax, –
Laman : <https://puskesmas.ponorogo.go.id/babadan/>,
Pos-el : puskesmas_babadan@ponorogo.go.id

Babadan, 15 April 2026

Nomor : 400.7./KRP/128 /405.09.05/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin Penelitian
Di
Puskesmas Babadan

Yth. : Adyarke Ayu Amalial Ulya

Menindaklanjuti surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo : NO:400.7/KRP/106/405.09/2026 tanggal 9 April 2026, perihal permohonan izin Penelitian ,dengan ini kami memberikan izin Penelitian selama 2 (Dua) bulan kepada mahasiswa, Adyarke Ayu Amalial Ulya , untuk Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian dengan tema " Gambar Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3j Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo"

Demikian surat izin Penelitian ini dibuat untuk menjadikan landasan penelitian, atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Kepala Puskesmas Babadan



BAWANI S. Kep.Ners
Pembina Tingkat I
NIP. 19670811 1988031010

Lampiran 7: Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS BABADAN

Jl. Raya Ponorogo – Madiun No.06, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491
Telepon. 0812 3380 9109 Fax. –
Laman : <https://puskesmas.ponorogo.go.id/babadan/>,
Pos-el : puskesmas_babadan@ponorogo.go.id

Babadan, 4 Mei 2026

Nomor : 400.7./KRP/ 150 /405.09.05/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BAWANI, S.Kep.Ners
NIP : 19670811 198803 1 010
Jabatan : Kepala Puskesmas Babadan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Adyarke Ayu Amalial Ulya
Nim : P17250231021
Program Studi : Prodi D3 Keperawatan (Kampus Kab.Ponorogo)
Poltekkes Kemenkes Malang.

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian selama 2 (Dua) bulan, tanggal 10 April 2026 sd 10 Mei 2026 di Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo dengan tema "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3j Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo "

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Kepala Puskesmas Babadan

BAWANI, S.Kep.Ners

Pembina Tingkat I

NIP.19670811 1988031 010

Lampiran 8 : Surat Pengantar Penjelasan *Informed Content*

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Adyarke Ayu Amalial Ulya / P17250231021

Alamat : Rt 06 / Rw 07 , dsn. Ketarjo, Ds Mlati, Kec.Arjosari,
Kab. Pacitan

Telp : 081331947993

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul: **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo”**

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

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

Hormat Saya

Adyarke Ayu Amalial Ulya

Lampiran 9 : Laporan Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia dan kerjasama dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3M DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo” setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari dan mengembangkan 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,



Responden

Lampiran 10 : Kuesioner

 Kemenkes Poltekkes Malang	<u>KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN</u> <i>Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo</i> Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo
--	---

Identitas Responden

Nama (Inisial) :

Umur :

Pendidikan :

Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)

Pekerjaan :

Lama Menderita Diabetes:

- <5 tahun
- 5-10 Tahun
- 10 Tahun

Kadar GDA :

Riwayat Keturunan :

NO	Pertanyaan
1.	Makanan yang baik untuk penderita diabetes adalah... a. Makanan manis b. Sayur dan buah c. Gorengan d. Minuman bersoda
2.	Penderita diabetes sebaiknya mengurangi... a. Sayuran b. Buah c. Makanan manis d. Air putih
3.	Karbohidrat yang lebih baik untuk penderita diabetes adalah... a. Gula dan sirup b. Nasi putih berlebihan c. Karbohidrat kompleks (seperti nasi merah) d. Permen
4.	Minuman yang paling baik untuk penderita diabetes adalah... a. Teh manis b. Air putih c. Sirup d. Soda
5.	Porsi makan penderita diabetes sebaiknya... a. Banyak sekaligus b. Sedikit tapi sering c. Tidak dibatasi d. Hanya sekali sehari
6.	Mengatur jumlah makanan bertujuan untuk... a. Menjaga gula darah tetap stabil b. Menambah gula darah c. Mengurangi minum d. Menambah rasa lapar
7.	Jika makan terlalu banyak, maka... a. Gula darah turun b. Gula darah naik c. Tubuh sehat d. Tidak berpengaruh
8.	Penderita diabetes sebaiknya makan... a. Sesuai kebutuhan (tidak berlebihan) b. Sebanyak mungkin c. Sangat sedikit sekali d. Tidak makan
9.	Penderita diabetes dianjurkan makan... a. Tidak teratur

	b. 3 kali sehari c. 3 kali sehari + selingan d. 1 kali sehari
10.	Makan teratur dapat membantu... a. Menjaga gula darah stabil b. Menaikkan gula darah c. Menyebabkan sakit d. Tidak berpengaruh
11.	Jika sering terlambat makan, maka dapat menyebabkan... a. Gula darah turun (lemas) b. Tubuh sehat c. Berat badan naik d. Tidak terjadi apa-apa
12.	Makan selingan (snack) pada penderita diabetes bertujuan untuk... a. Menjaga gula darah tetap stabil b. Menambah gula darah tinggi c. Mengganti makan utama d. Tidak perlu dilakukan

Lampiran 11 : Lembar Observasi

Tabel Indikator Perubahan Tingkat Pengetahuan

No	Indikator Soal	NY. A		TN. S	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Makanan yang baik untuk penderita diabetes adalah... a. Makanan manis b. Sayur dan buah c. Gorengan d. Minuman bersoda	1		1	
2	Penderita diabetes sebaiknya mengurangi... a. Sayuran b. Buah c. Makanan manis d. Air putih		0	1	
3	Karbohidrat yang lebih baik untuk penderita diabetes adalah... a. Gula dan sirup b. Nasi putih berlebihan c. Karbohidrat kompleks (seperti nasi merah) d. Permen		0	1	
4	Minuman yang paling baik untuk penderita diabetes adalah... a. Teh manis b. Air putih c. Sirup d. Soda		0	1	
5	Porsi makan penderita diabetes sebaiknya... a. Banyak sekaligus b. Sedikit tapi sering c. Tidak dibatasi d. Hanya sekali sehari		0	1	
6	Mengatur jumlah makanan bertujuan untuk... a. Menjaga gula darah tetap stabil b. Menambah gula darah c. Mengurangi minum d. Menambah rasa lapar	1		1	
7	Jika makan terlalu banyak, maka... a. Gula darah turun	1		1	

	b. Gula darah naik c. Tubuh sehat d. Tidak berpengaruh				
8	Penderita diabetes sebaiknya makan... a. Sesuai kebutuhan (tidak berlebihan) b. Sebanyak mungkin c. Sangat sedikit sekali d. Tidak makan	1		1	
9	Penderita diabetes dianjurkan makan... a. Tidak teratur b. 3 kali sehari c. 3 kali sehari + selingan d. 1 kali sehari	1		1	
10	Makan teratur dapat membantu... a. Menjaga gula darah stabil b. Meningkatkan gula darah c. Menyebabkan sakit d. Tidak berpengaruh	1		1	
11	Jika sering terlambat makan, maka dapat menyebabkan... a. Gula darah turun (lemas) b. Tubuh sehat c. Berat badan naik d. Tidak terjadi apa-apa		0	1	
12	Makan selingan (snack) pada penderita diabetes bertujuan untuk... a. Menjaga gula darah tetap stabil b. Menambah gula darah tinggi c. Mengganti makan utama d. Tidak perlu dilakukan	1		1	
Jumlah		7		12	
Total Skor		$(7:12) \times 100\%$ $= 58,33 \%$		$(12:12) \times 100\%$ $= 100 \%$	
Interpretasi Hasil		Pengetahuan Cukup		Pengetahuan Baik	

$$\text{Skor Pengetahuan (\%)} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal 12}} \times 100\%$$

Interpretasi Hasil

Hasil skor kuisisioner dikelompokkan menjadi tiga kategori untuk menilai tingkat pengetahuan peserta:

0% – 55% : Pengetahuan rendah

56% – 75% : Pengetahuan cukup

76% – 100% : Pengetahuan baik

Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian



Lampiran 12 : Data Hasil Kuisisioner Pre-Test

PRE-TEST

No	Umur	JK	Pekerjaan	Pendidikan	Lama_DM	GDA	Riwayat	P1 PRE	P2 PRE	P3 PRE	P4 PRE	P5 PRE	P6 PRE	P7 PRE	P8 PRE	P9 PRE	P10 PRE	P11 PRE	P12 PRE	Skor	Kategori
1	68	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	Kurang
2	70	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
3	66	P	IRT	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	5	Kurang
4	72	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4	Kurang
5	67	P	IRT	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Cukup
6	69	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	7	Cukup
7	71	P	IRT	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	kurang
8	73	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	Kurang
9	65	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Ada	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	Cukup
10	60	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Ada	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	6	Kurang
11	58	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Tidak	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	6	Kurang
12	62	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Tidak	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	6	Kurang
13	57	P	IRT	SMP	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5	Kurang
14	59	P	IRT	SMP	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8	Cukup
15	55	P	IRT	SMP	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	Cukup
16	54	P	IRT	SLTA	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	Cukup
17	53	L	Petani	SD	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Baik
18	52	L	Petani	SLTA	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	Cukup
19	51	L	Petani	SLTA	<5	<200	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	Cukup
20	50	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	<200	Ada	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8	Cukup
21	49	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	<200	Ada	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	Kurang
22	48	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	6	Kurang
23	47	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9	cukup
24	46	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	5	Kurang
25	45	L	Swasta	SLTA	5-10 TAHUN	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
26	44	P	Swasta	SLTA	<5	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Baik
27	43	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	8	Cukup
28	42	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8	Cukup
29	40	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	9	Cukup
30	38	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6	kurang

Lampiran 14 : Data Hasil Kuisisioner Post-Test

POST-TEST

No	Umur	JK	Pekerjaan	Pendidikan	Lama_DM	GDA	Riwayat	GDA	P1 POST	P2 POST	P3 POST	P4 POST	P5 POST	P6 POST	P7 POST	P8 POST	P9 POST	P10 POST	P11 POST	P12 POST	Skor	Kategori
1	68	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	>200	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	6	Kurang
2	70	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	>200	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Kurang
3	66	P	IRT	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	>200	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6	Kurang
4	72	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	>200	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	7	Cukup
5	67	P	IRT	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	Cukup
6	69	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	<200	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9	Cukup
7	71	P	IRT	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	<200	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Kurang
8	73	P	IRT	SD	>10	>200	Ada	>200	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	Kurang
9	65	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Ada	>200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	Cukup
10	60	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Ada	<200	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10	Baik
11	58	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
12	62	P	IRT	SMP	5-10 TAHUN	<200	Tidak	>200	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	9	Cukup
13	57	P	IRT	SMP	<5	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	9	Cukup
14	59	P	IRT	SMP	<5	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	Baik
15	55	P	IRT	SMP	<5	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
16	54	P	IRT	SLTA	<5	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
17	53	L	Petani	SD	<5	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
18	52	L	Petani	SLTA	<5	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10	Baik
19	51	L	Petani	SLTA	<5	<200	Tidak	>200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	Baik
20	50	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	<200	Tidak	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	cukup
21	49	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	<200	Ada	<200	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	7	cukup
22	48	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	>200	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	9	cukup
23	47	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	Baik
24	46	L	Petani	SD	5-10 TAHUN	>200	Ada	<200	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	6	kurang
25	45	L	Swasta	SLTA	<5	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik
26	44	P	Swasta	SLTA	<5	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik
27	43	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	Baik
28	42	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	Baik
29	40	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
30	38	P	IRT	SD	<5	>200	Ada	<200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	Baik

Lampiran 15: Tabulasi Silang

Umur	Baik	Cukup	Kurang	Total	Pendidikan	Baik	Cukup	Kurang	Total
35-44 Tahun	5	0	0	5	SD	6	6	6	16
45-54 Tahun	6	3	1	10	SMP	4	3	0	7
55-64 Tahun	4	2	2	6	SLTA	5	0	0	5
65-74 Tahun	0	4	5	9	Total	15	9	6	30
Total	15	9	6	30					
Jenis Kelamin	Baik	Cukup	Kurang	Total	Pekerjaan	Baik	Cukup	Kurang	Total
Laki-laki	5	3	1	9	Swasta	2	0	0	2
Perempuan	10	6	5	21	Petani	4	3	1	8
Total	15	9	6	30	IRT	9	6	5	20
					Total	15	9	6	30

Lampiran 15 : Tabulasi Silang

Lama menderita DM	Baik	Cukup	Kurang	Total
<5 Tahun	12	1	0	13
5-10 Tahun	3	6	3	12
>10 Tahun	0	2	3	5
Total	15	9	6	30
Riwayat Keturunan	Baik	Cukup	Kurang	Total
Ada	7	7	6	20
Tidak ada	7	3	0	10
Total	14	10	6	30

Kadar Darah	Gula Baik	Cukup	Kurang	Total
>200 mg/dL	2	4	4	10
<200 mg/dL	13	5	2	20
Total	15	9	6	30

Lampiran 7: SAP

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PADA PENDERITA DM
DENGAN POKOK BAHASAN DIET 3J DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BABADAN KABUPATEN PONOROGO**



Oleh :

Adyarke Ayu Amalial Ulya

NIM. P172510231021

**PRODI D-III KEPERAWATAN KAMPUS KABUPATEN PONOROGO
POLTEKKES KEMENKES MALANG
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga SAP tentang Diet Diabetes Mellitus ini dapat diselesaikan dengan baik. SAP ini disusun untuk memberikan pemahaman mengenai pengaturan diet pada penderita Diabetes Mellitus, khususnya prinsip-prinsip diet yang tepat, sehingga diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi referensi bagi pembaca.

Penulis menyadari bahwa SAP ini masih memiliki banyak keterbatasan, baik dari segi penyampaian materi maupun penyusunan penulisan. Penulis juga memohon maaf apabila terdapat kesalahan atau kekurangan dalam penyusunan SAP ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar SAP ini dapat diperbaiki dan menjadi lebih bermanfaat di masa mendatang.

Ponorogo,.....2026

SATUAN ACARA PENYULUHAN DIET DIABETES MELLITUS BERSAMA 3J

Judul	: Diet 3J Diabetes Mellitus
Pokok Bahasan	: Prinsip Diet Untuk Penderita Diabetes Mellitus
Waktu	: 25 menit
Sasaran	: Responden Penderita Diabetes Mellitus
Penguji	: Adyarke Ayu Amalial Ulya

A. Latar Belakang

Pengaturan pola makan yang tepat sangat penting dalam menjaga kestabilan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus. Pola makan yang tidak sesuai, baik dari segi jumlah, jenis, maupun waktu makan, dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat dan sulit dikontrol. Oleh karena itu, penderita diabetes perlu memahami cara mengatur pola makan yang benar agar dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pedoman pengaturan makan bagi penderita Diabetes Mellitus adalah diet 3J, yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan. Prinsip jumlah menekankan pada pengaturan porsi makan sesuai kebutuhan, prinsip jenis berkaitan dengan pemilihan makanan yang dianjurkan dan pembatasan makanan yang harus dihindari, sedangkan prinsip jadwal bertujuan untuk mengatur waktu makan secara teratur agar kadar gula darah tetap stabil (Darni et al., 2025).

Penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai penerapan diet 3J pada penderita Diabetes Mellitus. Melalui penyuluhan ini, peserta diharapkan mampu memahami prinsip diet 3J serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna membantu menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi.

B. Tujuan

a. Instruksional Umum (TIU)

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta diharapkan mampu memahami dan menerapkan pola makan diet 3J dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta diharapkan mampu:

1. Menjelaskan prinsip tepat jumlah, tepat jenis, dan tepat jadwal makan

C. Materi Penyuluhan

Prinsip diet 3J: Tepat jumlah makan, tepat jenis makanan, tepat jadwal makan

D. Lampiran Materi

Diet merupakan bagian penting dari pengelolaan Diabetes Mellitus karena membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil, mencegah komplikasi, dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Penerapan diet yang tepat memerlukan pemahaman prinsip-prinsip pengaturan makan yang sesuai dengan kondisi penderita (Reynolds & Mitri, 2024).

Untuk mencapai hasil yang optimal, penderita Diabetes Mellitus dianjurkan mengikuti prinsip 3J, yaitu Jumlah, Jadwal, dan Jenis makanan. Prinsip ini memastikan asupan nutrisi seimbang dan membantu mengendalikan kadar gula darah secara efektif.

1. Tepat Jumlah

Jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi oleh penderita Diabetes Mellitus harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan kondisi kesehatan masing-masing. Pendekatan praktis yang dapat diterapkan adalah dengan menggunakan “metode piring”, yaitu membagi piring menjadi beberapa bagian sesuai jenis makanan. Setengah piring diisi dengan sayuran non-tepung, seperempat piring diisi dengan karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, atau kentang rebus, dan seperempat piring lainnya diisi protein hewani atau nabati, seperti ayam tanpa kulit, ikan, telur, tempe, atau tahu. Metode ini memudahkan penderita Diabetes Mellitus untuk mengatur porsi makan dengan benar tanpa harus menghitung kalori. Selain itu, prinsip tepat jumlah juga mencakup pembagian frekuensi makan menjadi tiga kali makan utama dan beberapa makanan selingan sehat, sehingga gula darah dapat tetap stabil dan tidak naik atau turun secara drastis.

Edukasi kepada penderita Diabetes Mellitus penting dilakukan agar mereka memahami cara menata porsi makan dan memilih makanan yang tepat. Contoh menu sehari-hari, cara menakar porsi dengan piring atau sendok, serta

pemilihan makanan sehat dapat membantu penerapan prinsip tepat jumlah. Dengan pendekatan ini, penderita Diabetes Mellitus dapat menjaga keseimbangan nutrisi, mengontrol gula darah, dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Prawinda et al., 2024).

a) Tepat Jadwal

Diet pada penderita Diabetes Mellitus perlu diatur sesuai jadwal makan yang teratur agar penggunaan obat oral maupun insulin dapat bekerja dengan lebih efektif. Jadwal makan dianjurkan dibagi menjadi enam kali dalam sehari, yaitu tiga kali makan utama dan tiga kali makanan selingan. Pengaturan jadwal makan yang tepat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Makanan selingan dianjurkan berupa camilan sehat atau buah, sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan gula darah secara tiba-tiba (hipoglikemia) (Trisnadewi et al., 2022).

Tabel 2. 1 Jadwal Dan Porsi Makan Penderita Dm Per Hari

Jadwal Makan	Proporsi	Waktu
Makan pagi	20%	06.00-07.00
Selingan 1	10%	09.00-10.00
Makan siang	25%	12.00-13.00
Selingan 2	10%	15.00-16.00
Makan malam	25%	18.00-19.00
Selingan 3	10%	21.00-22.00

b) Tepat Jenis

Jenis makanan yang perlu dihindari oleh penderita DM adalah makanan yang tinggi gula atau manis, karena gula mudah diserap tubuh dan penderita DM kesulitan mengendalikan kadar gula darah setelah mengonsumsinya. Sebaliknya, makanan yang direkomendasikan adalah karbohidrat kompleks, makanan tinggi serat, serta yang mengandung vitamin dan mineral untuk mendukung kesehatan dan kestabilan gula darah. Makanan yang sebaiknya dikurangi atau dibatasi meliputi gula, minyak, dan garam. Sedangkan makanan yang harus dihindari sepenuhnya antara lain makanan yang tinggi karbohidrat sederhana, lemak trans, lemak jenuh, kolesterol tinggi,

serta makanan yang tinggi kandungan natriumnya. Dengan memilih jenis makanan yang tepat, penderita DM dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil dan mencegah komplikasi penyakit (Trisnadewi et al., 2022).

Jenis Bahan Makanan untuk Penderita Diabetes Mellitus (DM) :

1. Makanan yang dianjurkan
 - a. Protein hewani
Ayam tanpa kulit, ikan, dan putih telur.
 - b. Protein nabati
Tahu, tempe, kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, dan kacang kedelai.
 - c. Sayuran bebas konsumsi
Mentimun, labu air, lobak, selada air, jamur kuping, dan tomat.
 - d. Buah-buahan bebas konsumsi
Jeruk siam, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, dan belimbing.
2. Makanan yang perlu dibatasi
 - a. Sumber karbohidrat kompleks
Biji-bijian seperti beras, jagung, gandum. Kemudian umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, kentang, dan sagu.
 - b. Sayuran yang tinggi karbohidrat
Buncis, kacang Panjang, wortel, kacang kapri, daun singkong, bayam, daun katuk, daun pepaya, melinjo, nangka muda, dan tauge.
 - c. Buah-buahan tinggi kalori
Nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo.
3. Makanan yang harus dihindari
 - a. Sumber karbohidrat sederhana
Gula pasir, gula jawa, gula batu, madu, sirup, cake, permen, minuman ringan dan selai.
 - b. Bahan makanan yang mengandung lemak jenuh
Mentega, santan kelapa, keju krim, minyak kelapa.
 - c. Makanan yang mengandung lemak trans
Margarin

d. Makanan berkolesterol tinggi

Kuning telur, jeroan, lemak daging, otak, durian, susu full cream.

e. Makanan bernatrium tinggi

Makanan yang menggunakan pengawet, ikan asin, telur asin, abon, dan kecap.

Selain itu, penderita Diabetes Mellitus dianjurkan mengonsumsi makanan seimbang setiap hari, dengan porsi yang lebih banyak untuk karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, atau kentang, cukup protein dari sumber hewani maupun nabati, serta lemak sehat dalam jumlah sedang. Asupan serat dari sayuran, buah, dan kacang-kacangan juga penting, sementara penggunaan garam atau makanan tinggi natrium sebaiknya dibatasi. Untuk memudahkan pengaturan porsi, penderita dapat menggunakan “Metode Piring”, yaitu setengah piring diisi sayuran, seperempat untuk karbohidrat kompleks, dan seperempat sisanya untuk protein. Dengan cara ini, keseimbangan nutrisi dan pengendalian gula darah dapat lebih mudah dicapai

Tabel 2. 2 Contoh Penyusunan Menu Makanan Diet Dm

Menu Harian	
Jenis Makanan	URT
Makan Pagi (07.00)	
Nasi	1 gelas = 100 gr
Telur rebus	1 butir = 60 gr
Tempe	½ potong = 50 gr
Sayur bening gambas	1 gelas = 100 gr
Minyak	1 sdm = 5 gr
Gula	0 sdm = 0 gr
Jam 10.00 : Pepaya	1 potong = 100 gr
Makan Siang (12.00)	
Nasi	1 gelas = 100 gr
Telur rebus	1 butir = 60 gr
Tempe	½ potong = 50 gr
Sayur bening gambas	1 gelas = 100 gr
Pepaya	1 potong = 100 gr

Minyak	2 sdm = 5 gr
Gula	0 sdm = 0 gr
Jam 16.00 : Pepaya	1 potong = 100 gr
Makan Malam (18.00)	
Nasi	1 gelas = 100 gr
Telur rebus	1 butir = 60 gr
Tempe	½ potong = 50 gr
Sayur bening gambas	1 gelas = 100 gr
Pepaya	1 potong = 100 gr
Minyak	2 sdm = 5 gr
Gula	0 sdm = 0 gr

Sumber : (Perkeni, 2024)

Tabel 2. 3 Contoh Penyusunan Menu Makanan Saat Puasa

MENU HARIAN				
NO	JADWAL	Jenis Makan	Berat (gr)	Kkal
1.	Menu Buka Puasa	Nasi (3/4 gls)	100 gr	175 Kkal
		Tahu (2 ptg sedang)	110 gr	75 Kkal
		Tempe	50 gr	75 Kkal
		Ayam (1 ptg sedang	40 gr	50 Kkal
		Telur (1 butir)	55 gr	75 Kkal
2.	Menu Sahur	Nasi (3/4 gls)	100 gr	175 Kkal
		Tahu (2 ptg sedang)	110 gr	75 Kkal
		Tempe	50 gr	75 Kkal
		Ayam (1 ptg sedang	40 gr	50 Kkal
		Telur (1 butir)	55 gr	75 Kkal
3.	Selingan Buka Puasa	Biskuit (4 buah)	40 gr	175 Kkal
		Pisang (1 buah)	50 gr	50 Kkal
4.	Selingan Sahur	Biskuit (4 buah)	40 gr	175 Kkal
		Pisang (1 buah)	50 gr	50 Kkal
JUMLAH KALORI				1.319

E. Kegiatan Penyuluhan

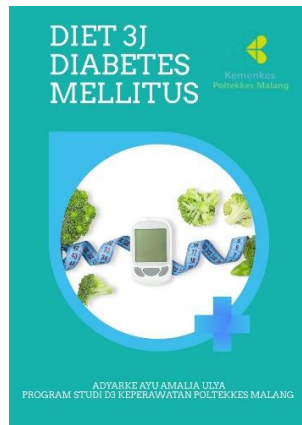
Metode Penyuluhan : Ceramah dan Tanya jawab,

F. Langkah-langkah kegiatan

Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Metode	Media
Pembukaan	5 menit	Salam, perkenalan, penjelasan tujuan penyuluhan	Mendengarkan dan merespons	Ceramah	Booklet
Penyampaian materi	10 menit	Menjelaskan prinsip diet 3J	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah	Booklet
Diskusi	5 menit	Memberikan kesempatan bertanya dan menjawab pertanyaan	Bertanya dan berdiskusi	Tanya jawab	Booklet
Penutup	5 menit	Menyimpulkan materi dan menutup penyuluhan	Mendengarkan	Ceramah	-

G. Media Penyuluhan

Booklet



MENU HARIAN

JENIS MAKANAN	URT
MAKAN PADI (07.00)	
Nasi	1 gelas = 200 gr
Telur rebus	1 butir = 60 gr
Tempe	100 potong = 50 gr
Sayur bening	1 gelas = 200 gr
Pepaya	1 potong = 100 gr
Miyok	2 sdt = 10 gr
Gula	0 sdt = 0 gr
Jam 10 + Pepaya	1 potong = 100 gr
MAKAN SIANG (12.00)	
Nasi	1 gelas = 200 gr
Telur rebus	1 butir = 60 gr
Tempe	100 potong = 50 gr
Sayur bening	1 gelas = 200 gr
Pepaya	1 potong = 100 gr
Miyok	2 sdt = 10 gr
Gula	0 sdt = 0 gr
Jam 15.00 + pepaya	1 potong = 100 gr

MENU SAAT BERPUASA

NO	JADWAL	JENIS MAKANAN	BERAT (gr)	KALORI
1.	MEMULAI SAAT PUASA	nasi 3/4 gelas	150 gr	175 kkal
		tahu 2 potong	110 gr	75 kkal
		tempe	50 gr	75 kkal
		ayam 1 potong	40 gr	50 kkal
		telur 1 butir	55 gr	75 kkal
2.	MEMULAI SAAT PUASA	nasi 3/4 gelas	150 gr	175 kkal
		tahu 2 potong	110 gr	75 kkal
		tempe	50 gr	75 kkal
		ayam 1 potong	40 gr	50 kkal
		telur 1 butir	55 gr	75 kkal
3.	SALAMAN SAAT PUASA	biskuit 4 bkr	40 gr	175 kkal
		pisang 1 buah	50 gr	50 kkal
4.	SALAMAN SAAT PUASA	biskuit 4 bkr	40 gr	175 kkal
		pisang 1 buah	50 gr	50 kkal
JUMLAH KALORI				1.310

PENUTUP

Diet 3J membantu mengontrol gula darah dengan mengatur jenis, jumlah, dan jadwal makan. Terapkan Diet 3J secara konsisten mulai sekarang untuk hidup lebih sehat dan terhindar dari komplikasi diabetes.



H. Evaluasi

Metode evaluasi : Ceramah dan tanya jawab

Prosedur : Edukasi dilakukan setelah pengisian kuisioner KDDQ sebagai bentuk edukasi serta dilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung.

Jenis tes : Pertanyaan tertulis

Kriteria evaluasi :

Peserta mampu memahami prinsip diet 3J (jumlah, jenis, dan jadwal)

Lampiran 8 : Lembar Konsultasi

Nama Mahasiswa : Adyarke Ayu Amalial Ulya
 NIM : P17250231021
 Dosen Pembimbing : Heru Wiratmoko S.Kp., M.Kep
 Judul KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	16-12-2025	I	- Pengajuan judul - ACC judul	
2.	18-12-2025	I	- Menyusun BAB I - Lanjut membuat latar belakang masalah - Menambah Pravelensi Penderita DM - Tujuan khusus diperbaiki	
3.	30-12-2025	II	- ACC BAB I - Lanjut BAB II - Menambahkan menu diet harian	
4.	6-1-2026	III	- ACC BAB II - Lanjut BAB III - Buat Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	
5.	7-1-2026	III	- Menambahkan kerangka kerja dan definisi operasional - Kriteria inklusi dan eksklusi - Menambah lampiran	
6.	12-1-2026	I,II,III	ACC Seminar Karya Tulis Ilmiah	
7.	19-1-2026	I,II,III	Revisi Seminar Proposal Karya tulis ilmiah Oleh Penguji - Menghapus Tujuan pengaruh edukasi pada bab I - Menambahkan sitasi per paragraf - Mengganti ke jurnal yang terbaru	

			- Memperbaiki kuisioner - Memperbaiki Daftar Pustaka	
8.	27-1-2026	I,II,III	ACC Revisi Proposal Karya Tulis Ilmiah oleh penguji dan pembimbing	
9.	17-4-2026	IV,V	Menyusun BAB IV - Menambahkan data umum dan khusus - Menambah data mentah pre dan post test	
10.	21-4-2026	IV	- Menambah tabulasi silang di Pembahasan opini - Merapikan spasi	
11.	22-4-2026	III,IV	- Studi kasus diganti penelitian - Menambah tanggal penelitian	
12.	24-4-2026	I,II,III,IV,V	ACC Sidang Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah	
13.	1-5-2026	IV	Revisi Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah Oleh Penguji - Menambahkan data pretest di tabulasi silang - Opini diperkuat lagi - Menambahkan saran untuk Penelitian selanjutnya	
14.	4-5-2026	IV	- Mengubah tabel tabulasi Silang	
15.	5-5-2026	IV	- Mengubah tabel tabulasi Silang - Menambahkan teori	
16.	6-5-2026	IV,V	- ACC Revisi seminar hasil Karya tulis ilmiah oleh Penguji dan pembimbing	

Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(*CURRICULUM VITAE*)



Nama : Adyarke Ayu Amalial Ulya
 Tempat, Tanggal Lahir : Pacitan, 25 Desember 2003
 Alamat : Rt 06 / Rw 07 , dsn. Ketarjo, Ds Mlati, Kec.Arjosari, Kab. Pacitan
 Agama : Islam
 Nama Ayah : Sugiono Hamdan
 Nama Ibu : Suryani
 No. Telp : 081331947993
 Email : amaliaulya0@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Melati Arjosari, Lulus Tahun 2010
2. SDN Melati 1, Lulus Tahun 2017
3. PP Tremas Pacitan, Lulus Tahun 2020
4. MAN 1 Pacitan, Lulus Tahun 2023
5. Sedang menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus VI Ponorogo, Tahun 2023-2026