

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan (Matriks)

KEGIATAN	Bulan																						
	Desember				Januari				Februari				Maret			April				Mei			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengesahan judul dan konfirmasi judul ke pembimbing																							
Penyusunan proposal (BAB I,II,II)																							
Seminar proposal																							
Revisi Proposal																							
Pengurusan Izin																							
Pengambilan & pengumpulan data																							
Analisa data																							
Bimbingan (BAB IV, V)																							
Revisi KTI																							
Pengumpulan hasil KTI																							

Lampiran 2 Surat Pengantar



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, 7 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/259/2026
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 : Atika Aulia
NIM : P17250233024
Judul : Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post
Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di
Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari

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://wb.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.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).



Ponorogo, 7 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/258/2026
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 Sukosari, 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.	Atika Aulia <u>No HP. 081234787773</u>	P17250233024	Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari

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).

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 : 0054213502121112026042000072 / V / 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 Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan
Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2
di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari “**

Peneliti Utama : Atika Aulia

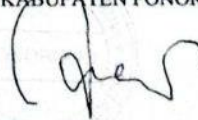
Nama Program Studi : D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Name of Major

Nama Penguji : 1. dr Andri Nurdiana 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, 04 Mei 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



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/96/405.09/2026
Sifat : Biasa/Terbuka
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Sukosari
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/258/2026" tanggal 7 April 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	: Atika Aulia
NIM	: P17250233024
judul	: "Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Penyeluruhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari"
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

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



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

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



Kepada
Yth. Ka. Puskesmas Sukosari
Di Tempat

Dengan hormat,

Mohon diperkenankan mahasiswa tersebut :

Nama : Atika Aulia
Jurusan : D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Judul Penelitian : *"Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari"*
Kepentingan : Melaksanakan Penelitian

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

Ponorogo, 04 Mei 2026

Ketua KETPK
PONOROGO

dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ



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>

SURAT PERSETUJUAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia dan akan bekerjasama dalam membantu penelitian Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : **"Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari"**

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan, maka saya menyatakan bersedia bekerjasama 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 minat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Pernyataan Kesediaan

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang dianggap paling sesuai

Dengan ini saya menyatakan:

☒ Ya, bersedia menjadi responden penelitian

☐ Tidak, bersedia menjadi responden

Ponorogo, 15 April 2026

Responden

SURAT PERSETUJUAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia dan akan bekerjasama dalam membantu penelitian Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : **"Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Nasi Merah Pre dan Post Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari"**

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan, maka saya menyatakan bersedia bekerjasama 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 minat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Pernyataan Kesediaan

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang dianggap paling sesuai

Dengan ini saya menyatakan:

☒ Ya, bersedia menjadi responden penelitian

☐ Tidak, bersedia menjadi responden

Ponorogo, 15 April 2026

Responden

Baw

(BONAWAN)

Lampiran 4 Laporan Pengisian Kuisioner Responden



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>

**KUISIONER KEPATUHAN DIET NASI MERAH PADA PENDERITA
 DIABETES MELITUS**

IDENITAS RESPONDEN

Usia : 62.... tahun
 Jenis Kelamin : ☒ L ☐ P
 Lama menderita DM : 5..... tahun
 Alamat : B A F E N G

PETUNJUK :

1. Isilah kuisioner ini berdasarkan kebiasaan anda selama 1 bulan terakhir
2. Semua jawaban dijaga kerahasiaanya dan anonimitas anda.
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang dianggap paling sesuai.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Saya mengonsumsi nasi merah 3 kali sehari (pagi, siang, malam)	✓			
2	Saya mengonsumsi nasi merah setiap hari	✓			
3	Saya mengonsumsi nasi merah sekitar satu centong, sekali makan	✓			
4	Saya tetap konsisten mengonsumsi nasi merah meskipun sedang makan di luar	✓			•
5	Saya makan nasi merah selalu pada jadwal yang sama setiap hari (contoh: Jika saya makan nasi merah jam 7 pagi maka besok saya makan nasi merah juga jam 7 pagi)	✓			

KUISIONER KEPATUHAN DIET NASI MERAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

IDENITAS RESPONDEN

Usia : 56 tahun
 Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P
 Lama menderita DM : 5... tahun
 Alamat : ...Bareng.....

PETUNJUK :

1. Isilah kuisisioner ini berdasarkan kebiasaan anda selama 1 bulan terakhir
2. Semua jawaban dijaga kerahasiaanya dan anonimitas anda.
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang dianggap paling sesuai.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Saya mengonsumsi nasi merah 3 kali sehari (pagi, siang, malam)			✓	
2	Saya mengonsumsi nasi merah setiap hari		✓		
3	Saya mengonsumsi nasi merah sekitar satu centong, sekali makan	✓			
4	Saya tetap konsisten mengonsumsi nasi merah meskipun sedang makan di luar				✓
5	Saya makan nasi merah selalu pada jadwal yang sama setiap hari (contoh: Jika saya makan nasi merah jam 7 pagi maka besok saya makan nasi merah juga jam 7 pagi)				✓

Lampiran 5 kuisioner tingkat kepatuhan diet nasi merah

KUISIONER KEPATUHAN DIET NASI MERAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

IDENITAS RESPONDEN

Usia : tahun

Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P

Lama menderita DM : tahun

Alamat :

.....

PETUNJUK :

1. Isilah kuisioner ini berdasarkan kebiasaan anda selama 1 bulan terakhir
2. Semua jawaban dijaga kerahasiaanya dan anonimitas anda.
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang dianggap paling sesuai.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Saya mengonsumsi nasi merah 3 kali sehari (pagi, siang, malam)				
2	Saya mengonsumsi nasi merah setiap hari				
3	Saya mengonsumsi nasi merah sekitar satu centong, sekali makan				
4	Saya tetap konsisten mengonsumsi nasi merah meskipun sedang makan di luar				
5	Saya makan nasi merah selalu pada jadwal yang sama setiap hari (contoh: Jika saya makan nasi merah jam 7 pagi maka besok saya makan nasi merah juga jam 7 pagi)				

Lampiran 6 Penilaian Kuisioner Kepatuhan Diet Nasi Merah

Keterangan Skor:

Selalu = 4 poin

Sering = 3 poin

Jarang = 2 poin

Tidak pernah = 1 poin

Skor maksimal = 20 (jika semua jawaban Selalu)

Skor minimal = 5 (Jika semua jawaban Tidak Pernah)

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor semua jawaban Selalu.

Kategori kepatuhan

Skor Total	Kategori
16-20	Patuh
11-15	Cukup Patuh
5-10	Tidak Patuh

Lampiran 7 Tabulasi Data Primer Responden (Raw Mentah)

Tabulasi Data Priemer Responden (Raw Mentah)

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Lama sakit	Pendidikan	GDS (mg/dL)		Hasil Pengisian Kuisisioner	
							gds	Ket	Skor	Kategori
1.	Ny. S	P	54th	Petani	2	SMP	141	N	6	Tidak Patuh
2.	Tn. T	L	71th	Pensiunan	>5	SMA	203	H	15	Cukup Patuh
3.	Tn. T	L	62th	Petani	>5	Tidak lulus SD	200	H	19	Patuh
4.	Tn. S	L	55th	Petani	3	SD	201	H	5	Tidak Patuh
5.	Ny. Y	P	57th	Petani	2	SD	155	N	5	Tidak Patuh
6.	Ny. N	P	52th	Petani	<1	SD	99	N	13	Cukup Patuh
7.	Ny. S	P	56th	Wiraswasta	1	Tidak lulus SD	154	N	13	Cukup Patuh
8.	Tn. H	L	51th	Petani	<1	SMP	124	N	5	Tidak Patuh
9.	Ny. E	P	64th	Buruh Harian	<1	Tidak lulus SD	122	N	18	Patuh
10.	Ny. M	P	57th	Petani	2	Tidak lulus SD	176	N	14	Cukup Patuh
11.	Ny. M	P	52th	Petani	<1	SD	111	N	9	Tidak Patuh
12.	Ny. N	P	58th	Buruh Harian	>5	SD	229	H	15	Cukup Patuh
13.	Ny. F	P	70th	Pedagang	<1	Tidak lulus SD	95	N	15	Cukup Patuh
14.	Tn. S	L	66th	Pensiunan	>5	SMA	348	H	11	Cukup Patuh
15.	Ny. S	P	68th	Pedagang	<1	Tidak lulus SD	113	N	5	Tidak Patuh

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Lama sakit	Pendidikan	GDS (mg/dL)		Hasil Pengisian Kuisioner	
							gds	Ket	Skor	Kategori
16.	Ny. S	P	76th	Pedagang	>5	Tidak lulus SD	217	H	5	Tidak Patuh
17.	Tn. T	L	62th	Petani	>5	SD	292	H	5	Tidak Patuh
18.	Ny. W	P	75th	Pedagang	<1	Tidak lulus SD	114	N	6	Tidak Patuh
19.	Tn. B	L	63th	Petani	>5	SD	300	H	5	Tidak Patuh
20.	Tn. W	L	67th	Petani	>5	SD	200	H	17	Patuh
21.	Ny. S	P	77th	Pedagang	>5	Tidak lulus SD	229	H	5	Tidak Patuh
22.	Ny. S	P	54th	Wiraswasta	2	SD	169	N	5	Tidak Patuh
23.	Ny. M	P	50th	Wiraswasta	>5	SMP	468	H	18	Patuh
24.	Ny. H	P	66th	Petani	3	Tidak lulus SD	151	N	14	Cukup Patuh
25.	Tn. I	L	69th	Pedagang	3	Tidak lulus SD	170	N	5	Tidak Patuh
26.	Ny. M	P	53th	Petani	>5	SD	248	H	5	Tidak Patuh
27.	Ny. T	P	57th	Petani	<1	SD	120	N	15	Cukup Patuh
28.	Ny. K	P	65th	Buruh Harian	4	Tidak lulus SD	215	H	18	Patuh
29.	Ny. T	P	62th	Petani	<1	SD	141	N	5	Tidak Patuh
30.	Ny. H	P	70th	Pedagang	4	Tidak lulus SD	345	H	8	Tidak Patuh

Lampiran 8 SAP Edukasi Kepatuhan Diet Nasi Merah

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik/Pokok Bahasan	: Kepatuhan diet nasi merah
Sub Pokok Bahasan	: Diet Nasi Merah Pilihan Sehat Kontrol Gula Darah
Sasaran	: Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari
Hari, Tanggal	: 08-22 April 2026
Tempat	: Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari
Media	: Leaflet, PPT
Waktu	: 07.30-Selesai
Penyuluh/Promotor	: Atika Aulia

1. Analisa Situasi

a. Peserta Penyuluhan

- 1) Sasaran penyuluhan : Penderita diabetes melitus
- 2) Responden penyuluhan telah memiliki pengetahuan tentang diet.

b. Ruang Penyuluhan

- 1) Sarana penunjang : -
- 2) Metode yang digunakan : Ceramah dan Diskusi.
- 3) Prasarana yang tersedia : Leaflet dan PPT
- 4) Pemateri/Promotor : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang
Prodi D-III Keperawatan Kampus
Kabupaten Ponorogo.

2. Tujuan

a. TIU (Tujuan Intruksional Umum)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan selama 60 menit, diharapkan peserta dapat mengerti dan memahami pengertian, penyebab, dan cara diet nasi merah.

b. TIK (Tujuan Intruksional Khusus)

Setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan selama 60 menit, diharapkan peserta mampu menjelaskan:

- 1) Menjelaskan dan memahami pengertian diet nasi merah.
- 2) Menjelaskan dan memahami manfaat nasi merah.

3) Menjelaskan dan mengetahui perbedaan nasi putih dan nasi merah.

3. Materi (terlampir)

- a. Pengertian diet nasi merah.
- b. Manfaat nasi merah
- c. perbedaan nasi putih dan nasi merah

4. Metode

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Demonstrasi

5. Media

- a. Leaflet
- b. PPT

6. Kriteria Evaluasi

- a. Kriteria Struktur :
 - 1) Peserta hadir minimal 30 orang.
 - 2) Penyelenggara penyuluhan dilakukan di
 - 3) Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelum dan saat penyuluhan.
- b. Kriteria Proses :
 - 1) Peserta antusias terhadap materi penyuluhan

7. Kegiatan Penyuluhan

Tabel

No	Kegiatan	Uraian	Waktu	Metode	Respon Peserta
1.	Pembukaan	1. Salam pembuka 2. Perkenalan diri 3. Menjelaskan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Melakukan apresepasi dengan audien tentang diet nasi	5 menit	1. Ceramah 2. Tanya jawab	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan penyaji 3. Menjawab pertanyaan
2.	Pemaparan materi	Ceramah 1. Pengertian diet nasi merah. 2. Manfaat nasi merah 3. perbedaan nasi	15 menit	Diskusi	1. Mendengarkan 2. Bertanya 3. Menerima poster

		putih dan nasi merah 4. memberikan lembar kuisisioner diet nasi merah			
3.	Evaluasi	a. Memberikan kesempatan untuk bertanya b. Mengajukan materi sebagai evaluasi c. Membaca kesimpulan	5 menit	Tanya jawab	1. Memberikan pertanyaan 2. Menjawab pertanyaan 3. mendengarkan
4.	Penutup	a. Mengucapkan terima kasih atas partisipan peserta b. Mengucapkan terima kasih c. Salam penutup	2 menit		1. Mendengarkan 2. Menjawab salam

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian Diet Nasi Merah

Beras merah merupakan bahan pangan pokok lain di Indonesia selain beras putih. Selain mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat dan mineral, beras merah juga mengandung antosianin. Antosianin sendiri merupakan pigmen merah yang terkandung di dalam pericarp dan tegmen (lapisan kulit) beras, atau dijumpai pada setiap bagian gabah (Edi Hernawan, 2016). Secara umum, beras merah sendiri kaya akan nutrisi seperti kalsium, zink, protein dan serat dibandingkan dengan beras putih. Analisis proximate menunjukkan bahwa beras merah mengandung tinggi akan vitamin B1 dibandingkan dengan beras hitam. Kandungan fitokimia utama beras merah meliputi fenolik, flavonoid, proantosianidin, dan antosianin. Beras merah memiliki fungsi untuk mengurangi radikal bebas, stres oksidatif dan mencegah peroksidasi lipid (Ayu Tri Agustin, 2021).

B. Manfaat Nasi Merah

Beras merah untuk penderita diabetes mellitus memiliki banyak manfaat seperti menstabilkan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menjaga berat badan. Namun mengonsumsi beras merah juga

perlu memperhatikan bagaimana jumlah porsi, cukup disesuaikan saja dengan kebutuhan individu dan juga harus diselingi dengan lauk pauk yang sehat lainnya. Beras merah terkenal sebagai salah satu sumber karbohidrat yang lebih sehat, terutama bagi penderita diabetes melitus tipe 2. Selain itu beras merah kaya akan nutrisi penting seperti vitamin B dan antioksidan yang bermanfaat untuk kesehatan secara menyeluruh (Prabowo, 2025).

Berikut manfaat beras merah bagi penderita diabetes melitus tipe 2 :

1. Menurunkan kadar gula darah setelah makan
2. Meningkatkan sensitivitas insulin
3. Mendukung manajemen berat badan
4. Menjaga kesehatan
5. Mengurangi risiko diabetes melitus tipe 2
6. Kaya magnesium untuk regulasi gula darah

C. Perbedaan Nasi Putih dan Nasi Merah

Nasi merah dapat dikategorikan sebagai pangan fungsional dengan komposisi gizinya. Beras merah lebih unggul dibandingkan dengan beras putih. Nasi merah mengandung serat yang tinggi dan sangat berperan dalam mencegah penyakit diabetes melitus. Kandungan vitamin B dan mineral yang tinggi (mencegah beri-beri), kandungan lemak tinggi (sebagai sumber energi). Kandungan asam lemak tinggi (sebagai antioksidan, anti kanker, menurunkan kolesterol, mencegah penyakit kardiovaskular). Nasi merah memiliki indeks glikemik yang rendah yang berfungsi untuk menurunkan risiko diabetes mellitus (Wedayani, 2023).

Nasi putih merupakan makanan pokok sebagian besar masyarakat Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi beras putih dapat meningkatkan terjadinya diabetes melitus tipe 2. Nasi putih memiliki sedikit kandungan aleuron dan amilosa. Nasi putih biasanya dimanfaatkan menjadi makanan pokok terpenting masyarakat dunia (Edi Hernawan, 2016)

Lampiran 9 Leaflet Diet Nasi Merah

DIET NASI MERAH

PILIHAN SEHAT UNTUK KONTROL GULA DARAH



Nasi merah membantu menjaga gula darah tetap stabil.

YUK, MULAI KONSUMSI NASI MERAH SECARA RUTIN RUTIN

MENGAPA DIET ITU PENTING?

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan gula darah.

Pengaturan pola makan sangat penting untuk mencegah komplikasi dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.



MANFAAT NASI MERAH

- Mengontrol kadar gula darah agar tetap stabil
- Membantu menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tetap ideal
- Meningkatkan kesehatan pencernaan
- Menjaga kesehatan jantung
- Memberikan energi lebih stabil dan tidak mudah lelah
- Menurunkan risiko resistensi insulin



APA ITU NASI MERAH?

- Beras utuh yang masih mengandung **dedak**
- Kaya serat, Vitamin B kompleks, dan mengandung Mineral
- Memiliki **indeks glikemik rendah**, dan **sangat aman** dikonsumsi untuk penderita diabetes



CARA KONSUMSI YANG DIANJURKAN

- Porsi **±100-150 gram** sekali makan
- Kombinasikan dengan lauk yang **rendah lemak**
- Perbanyak **sayuran** dan **protein**
- Hindari konsumsi **gula** dan **santan**



TIPS AGAR KONSISTEN KONSUMSI NASI MERAH

- Campur nasi merah dengan nasi putih saat awal konsumsi nasi merah
- Masak nasi merah hingga lembut atau dijadikan bubur
- Libatkan keluarga saat menjalani diet nasi merah
- Baca ulang leaflet edukasi diet nasi merah




Kemenkes Poltekkes Malang



Mengganti nasi putih dengan nasi merah membantu mengendalikan gula darah, menjaga energi, dan mendukung pola makan sehat."

Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi *Pre-test* (Kegiatan Prolanis Desa Bareng)



Gambar 1,2 ,3 dan 4 Pengisian kuisioner kepatuhan diet nasi merah (*Pre-test*)



Gambar 5 dan 6 Pemberian edukasi