

Lampiran 1 Uraian Jadwal Kegiatan

Matrik Waktu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah																				
Kegiatan	Januari 2026				Februari 2026				Maret 2026				April 2026				Mei 2026			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengesahan Judul dan pengesahan judul penelitian																				
Penyusunan BAB I, II, III																				
Seminar Proposal																				
Revisi, proposal dan penelitian																				
Pengambilan Data																				
Pengolahan Data dan Penyusunan Laporan																				
Bimbingan BAB IV dan V																				
Ujian Sidang KTI																				
Revisi KTI																				
Pengumpulan Hasil KTI																				

Lampiran 2 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia dan bekerja sama dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "**Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet Dm Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo**". Setelah saya membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan kesehatan.

Ponorogo,


Jematur

Responden

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Kampus



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, 31 Maret 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/224/2026
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 Jambon, yang akan dilaksanakan pada bulan **April 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Ceva Auliyanda Anggraeni No HP. 085862116428	P17250234068	Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon 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 4 Rekomendasi Izin Penelitian dari Dinkes



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/75/405.09/2026
Sifat : Biasa/Terbuka
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/224/2026" tanggal 31 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	: Ceva Auliyanda Anggraeni
NIM	: P17250234068
judul	: "Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Dengan Ketidakpatuhan Diet DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon 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

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 dari Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Jln Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 21 April 2025

Nomor : 000.9.6.1/KH/242.3/405.09.32/2026
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian
KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Di –

PONOROGO

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 09 April 2026 Nomor : 400.7/KRP/75/405.09/2026 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama:

Nama : Ceva Auliyanda Anggraeni
Judul : "Asuhan Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet DM Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Ponorogo"
Pelaksanaan : 2 (Dua) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas

Mengetahui,

KEPALA PUSKESMAS JAMBON



Mohamad Budiyekawati, S.Kep., Ners
NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian dari Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 400.7/KH/ 2431/405.09.32/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- | | | |
|------------|---|------------------------------------|
| a. Nama | : | Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners |
| b. NIP | : | 19730418 199603 1 001 |
| c. Jabatan | : | Kepala Puskesmas Jambon |

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

- | | | |
|----------------|---|---|
| a. Nama | : | Ceva Auliyanda Anggraeni |
| b. Fakultas | : | Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |
| c. Jurusan | : | DIII Keperawatan |
| d. Universitas | : | Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |

Telah selesai melakukan peneitian di puskesmas jambon Selama 2 (dua) Bulan
untuk Memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul "**Asuhan
Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet DM Di
Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Ponorogo**"

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

Jambon, 22 April 2026
Kepala Puskesmas Jambon

Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners
NIP 19730418 199603 1 001

Lampiran 7 Surat Keterangan Uji Etik

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 : 0054213502221112026031900022 / 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 :

**“Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet
DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo“**

Peneliti Utama : Ceva Auliyanda Anggraeni

Nama Program Studi : D3 Keperawatan Poltekkes Malang
Name of Major

Nama Penguji : 1. dr Andri Nurdyana Sari, Sp.KJ
Name of examine 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

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

Ponorogo, 12 April 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 8 Lembar Kuesioner

Kisi kisi

Variabel	Indikator	Tujuan Pertanyaan	No. Soal
J1: Jadwal Makan	Ketepatan waktu makan	Memantau konsistensi jam makan untuk menjaga kestabilan glukosa darah.	1
	Kebiasaan makan malam	Menghindari lonjakan gula darah saat bangun pagi akibat makan terlalu larut.	10
J2: Jumlah Kalori	Kontrol porsi karbohidrat	Memastikan asupan energi tidak melebihi kapasitas insulin tubuh.	2
	Pengendalian rasa kenyang	Melatih perilaku makan agar tidak berlebihan (<i>overeating</i>).	8
J3: Jenis Bahan Makanan	Pembatasan Gula (Karbohidrat Simpleks)	Menghindari asupan yang cepat meningkatkan gula darah secara drastis.	3
	Kecukupan Serat	Memastikan asupan sayur untuk memperlambat penyerapan gula.	4
	Kontrol Lemak/Minyak	Mencegah komplikasi kolesterol dan obesitas pada pasien DM.	5
	Pemilihan Camilan Sehat	Mengarahkan pemilihan snack ke buah-buahan daripada tepung-tepungan.	6
	Teknik Pengolahan Makanan	Mengutamakan metode masak yang rendah lemak (rebus/kukus).	7
	Hidrasi (Cairan)	Memastikan asupan air putih cukup dan menghindari minuman manis kemasan.	9

Kuesioner

No	Pertanyaan Terkait Pola Makan Hari Ini	Ya	Tidak
1	Apakah Anda makan pagi, siang, dan malam tepat pada jam yang sama seperti kemarin?		
2	Apakah porsi nasi/karbohidrat yang Anda makan hari ini sudah sesuai takaran (misal: hanya 1 kepal tangan)?		
3	Apakah Anda mengonsumsi makanan yang mengandung gula tambahan (teh manis, kopi gula, kue, sirup) hari ini?		
4	Apakah setiap kali makan besar (siang & malam), piring Anda berisi sayuran hijau?		
5	Apakah Anda mengonsumsi makanan yang digoreng atau bersantan lebih dari satu kali hari ini?		
6	Apakah Anda makan camilan buah segar di antara jam makan utama?		
7	Apakah Anda mengonsumsi protein hewani/nabati yang diolah dengan cara direbus, dikukus, atau dibakar?		
8	Apakah Anda merasa berhenti makan sebelum merasa terlalu kenyang hari ini?		
9	Apakah Anda minum air putih minimal 2 liter (sekitar 8 gelas) sepanjang hari ini?		

No	Pertanyaan Terkait Pola Makan Hari Ini	Ya	Tidak
10	Apakah Anda makan makanan selingan (snack) di malam hari sebelum tidur?		

Hasil kuesioner

No Soal	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
1	0	0	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1
3	0	0	0	1	1	0	1
4	1	0	1	1	1	1	0
5	1	0	0	0	0	1	0
6	0	1	0	0	1	0	1
7	0	0	0	0	0	1	0
8	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1
10	0	1	0	0	1	0	1
Total Skor	5	5	5	6	8	7	7
Kategori	TP	TP	TP	CP	SP	CP	CP

Interprestasi Skor

Skor untuk Pertanyaan Positif (No: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9)

- **Ya:** Skor 1
- **Tidak:** Skor 0

Skor untuk Pertanyaan Negatif/Pantangan (No: 3, 5, 10)

- **Ya:** Skor 0 (Karena melanggar diet)
- **Tidak:** Skor 1 (Karena berhasil patuh/menghindari pantangan)

Kategori Skor Harian:

- **8 – 10:** Sangat Patuh
- **6 – 7:** Cukup Patuh
- **< 6:** Tidak Patuh

Lampiran 9 Panduan Tindakan/SOP

Standart Operasional Prosedur Diet DM	
Pengertian	Diet diabetes melitus merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes melitus berdasarkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan.
Tujuan	1. Mengendalikan kadar glukosa darah sampai batas normal 2. Dapat menerapkan diet DM dengan 3J 3. Mencapai BB normal
Indikasi	1. Pasien diabetes melitus dengan ketidakpatuhan diet DM
Peralatan/Media	1. Leaflet 2. Lembar kuisisioner
Prosedur	Tahap Persiapan 1. Justifikasi identitas subjek (nama lengkap, tanggal lahir, nomor rekam medis) 2. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan 3. Lakukan cuci tangan Komunikasi Terapeutik 1. Perkenalkan diri 2. Jelaskan pada subjek tujuan yang akan dilakukan 3. Jaga privasi subjek dan atur lingkungan sekitar subjek 4. Bantu subjek untuk mengatur posisi senyaman mungkin Tahap Kerja 1. Melakukan pengukuran antropometri (BB dan TB) untuk menentukan status gizi pasien 2. Menghitung IMT untuk menentukan status gizi pasien 3. Untuk menentukan kalori yang dibutuhkan bisa menggunakan patokan : a. Kurus : $BB \times 40-60\text{kal}$ b. Normal : $BB \times 30\text{kal}$ c. Gemuk : $BB \times 20\text{kal}$ d. Obesitas : $BB \times 10-15\text{kal}$ 4. Buat rencana diet sesuai hasil pemeriksaan sesuai dengan kebutuhan pasien dan 3J 5. Siapkan daftar bahan makanan penukar 6. Beri penjelasan diet, bahan makanan penukar, bahan makanan yang boleh dimakan, tidak boleh dimakan dan dibatasi
Evaluasi	1. Evaluasi hasil yang dicapai 2. Beri reinforcement positif pada pasien 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Mengakhiri pertemuan dengan baik

Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan/SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET DM

Pokok Bahasan	: Diabetes melitus dengan ketidakpatuhan diet DM.
Sub Pokok Bahasan	: Penatalaksanaan diet DM pada penderita diabetes melitus
Sasaran	: Penderita diabetes melitus dengan ketidakpatuhan diet DM.
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah pasien

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan pasien diabetes melitus dengan ketidakpatuhan diet DM dapat mengetahui terkait penyakit diabetes melitus, dapat memahami cara melaksanakan diet DM dengan baik dan benar.

B. Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit diharapkan pasien dapat :

1. Pasien mampu menjelaskan definisi penyakit Diabetes Melitus.
2. Pasien mampu menyebutkan tanda dan gejala penyakit Diabetes Melitus.
3. Pasien mampu menjelaskan definisi diet Diabetes Melitus.
4. Pasien mampu menjelaskan prinsip diet Diabetes Melitus.
5. Pasien mampu menyebutkan pola makan 3J pada diet Diabetes Melitus.

C. Materi Penyuluhan (Terlampir)

1. Definisi diabetes melitus.
2. Tanda dan gejala diabetes melitus.
3. Definisi diet diabetes melitus.
4. Prinsip diet diabetes melitus.
5. Pola makan 3J pada diet diabetes melitus.

D. Metode Penyuluhan

1. Ceramah

2. Tanya jawab

E. Media

1. Leaflet
2. Booklet
3. Lembar kuisioner

F. Kegiatan Penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN	
		PENYAJI	PESERTA
1.	Pendahuluan 5 menit	1. Mengucapkan salam Pembukaan 2. Perkenalan 3. Kontrak waktu 4. Menjelaskan tujuan 5. Menyebutkan materi yang diberikan 6. Menanyakan kesiapan pasien 7. Memulai acara atau kegiatan 8. Membagikan leaflet	1. Menjawab salam 2. Pasien mengenal mahasiswa/I perawat 3. Pasien bersedia 4. Pasien memahami tujuan 5. Pasien belum mengetahui tentang penyakit Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet DM 6. Pasien sudah siap
2.	Kegiatan Inti 15 menit	1. Penyajian materi dan demonstrasi dengan memberikan penjelasan tentang materi penyuluhan dengan menjelaskan definisi, tanda dan gejala, definisi diet DM, prinsip diet DM, pola makan dengan 3J.	Pasien mendengarkan dan memperhatikan serta memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan
3.	5 menit	Sesi tanya jawab	Pasien bertanya
4.	5 menit	Penutup 1. Menanyakan kembali tentang materi yang sudah dijelaskan mengenai penyuluhan Diabetes Mellitus dan diet diabetes melitus	1. Pasien menjawab pertanyaan

NO	WAKTU	KEGIATAN	
		PENYAJI	PESERTA
		2. Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas 3. Menyampaikan harapan 4. Memberikan salam penutup	2. Pasien mendengarkan 3. Pasien mendengarkan 4. Pasien menjawab salam

G. Evaluasi

1. Evaluasi struktur
 - a. Kesiapan penyuluh memberi materi penyuluhan.
 - b. Menyiapkan media penyuluhan sebelum penyampaian materi.
 - c. Setting sesuai dengan kegiatan penyuluhan.
2. Evaluasi proses
 - a. Kesiapan penyuluhan dilakukan sesuai jadwal yang direncanakan
 - b. Audiens berperan aktif selama proses penyuluhan
3. Evaluasi hasil

Setelah mengikuti penyuluhan maka pasien mampu menjawab 90% pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh pada saat evaluasi.

H. Lampiran Materi

PENATALAKSANAAN DIET DM PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

1. Definisi Penyakit Diabetes Melitus

Menurut WHO, diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah atau hiperglikemi yang dapat disertai dengan gangguan metabolisme, karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan karena kerusakan dalam produksi insulin maupun kerja insulin yang tidak optimal. Diabetes melitus merupakan suatu kumpulan gejala yang timbul dikarenakan peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi

insulin yang progresif yang dilatar belakangi oleh retensi insulin (Riamah, 2022).

2. Tanda Dan Gejala Penyakit Diabetes Melitus

Menurut Suryanti et al., (2024) anda gejala yang bisa terjadi secara tiba-tiba, yaitu :

a. Poliuria

Poliuria merupakan keadaan yang dirasakan penderita berupa sering buang air kecil terutama dimalam hari.

b. Polifagia

Polifiagia merupakan keadaan dimana penderita merasakan mudah lapar,

c. Polidipsia

Polidipsia merupakan keadaan meningkatnya rasa haus.

3. Definisi Diet Diabetes Melitus

Diet diabetes melitus merupakan diet yang diberikan kepada penderita diabetes melitus, yang bertujuan untuk membantu memperbaiki kebiasaan makan untuk mendapatkan kadar glukosa darah tetap optimal, karena terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar glukosa darah yang dapat dibuktikan dengan pasien yang menerapkan pola makan yang baik cenderung memiliki kadar glukosa darah yang normal dibandingkan dengan pasien yang memiliki pola makan yang buruk (Falah et al., 2022).

4. Prinsip Diet Diabetes Melitus

a. Mengatur asupan kalori

Jumah kalori yang dikonsumsi harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin (laki-laki 30 kal/kg dan perempuan 25 kal/kg), berat badan (apabila gemuk dikurang 20-30%, dan kurus ditambah 20-30%), aktivitas fisik (aktivitas fisik ringan ditambah 20%, aktivitas fisik sedang ditambah 30%, dan aktivitas fisik berat ditambah 50%), dan kondisi medis penderita.

b. Memilih karbohidrat yang tepat

Karbohidrat yang baik untuk penderita DM adalah nasi merah, roti gandum utuh, ubi jalar, dan sayuran.

c. Meningkatkan asupan serat

Serat dapat membantu memperlambat penyerapan gula dan meningkatkan rasa kenyang, sumber serat yang dapat dipilih adalah sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan.

d. Membatasi asupan lemak

Hindari atau batasi konsumsi lemak jenuh seperti pada daging berlemak, produk susu tinggi lemak, dan makanan olahan.

e. Membatasi asupan garam

Asupan garam yang berlebihan dapat memicu risiko hipertensi yang merupakan komplikasi diabetes melitus.

f. Memperhatikan waktu makan

Usahakan untuk makan secara teratur dan tidak melewatkan waktu makan. Makan dengan porsi kecil namun sering untuk membantu menjaga kadar glukosa darah tetap stabil (Tobroni Hakim et al., 2025).

g. Pola Makan 3J Pada Diet Diabetes Melitus

Penjadwalan makan dengan teratur untuk mencegah terlalu besarnya kenaikan kadar glukosa darah dengan 3J.

a. Jadwal

Pengaturan jadwal bagi penderita diabetes biasanya 6 kali makan, dengan 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan atau snack. Jadwal yang bisa diterapkan adalah sebagai berikut :

1. Makan pagi pukul 07.00
2. Snack pertama pukul 10.00
3. Makan siang pukul 13.00
4. Snack kedua pukul 16.00
5. Makan malam pukul 19.00
6. Snack ketiga pukul 21.00

b. Jumlah

Pada hal ini penderita DM harus menentukan jumlah porsi makan yang dikonsumsi setiap harinya. Adapun pembagian komposisi makanan sesuai dengan kebutuhan adalah :

1. Karbohidrat

Mengonsumsi karbohidrat dalam sehari tidak boleh <130 g/hari. Karbohidrat yang disarankan adalah nasi merah, gandum.

2. Lemak

Lemak yang direkomendasikan adalah lemak tak jenuh tunggal, seperti lemak ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Sehingga mengonsumsi kolesterol dalam sehari dianjurkan <200 mg/hari.

3. Protein

Pada pasien dengan nefropati diabetik perlu penurunan asupan protein menjadi 0,8 g/kgBB perhari atau 10% dari kebutuhan energi. Sumber protein yang baik adalah ikan, udang, cumi, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, tahu dan tempe.

4. Natrium

Pada pasien diabetes melitus asupan natrium sama dengan orang sehat yaitu <1500 mg/hari. Namun untuk pasien DM dengan hipertensi perlu dilakukan pengurangan natrium secara individual.

5. Serat

Pada pasien diabetes melitus dianjurkan mengonsumsi serat dari kacang-kacangan, buah dan sayuran serta sumber karbohidrat yang tinggi serat.

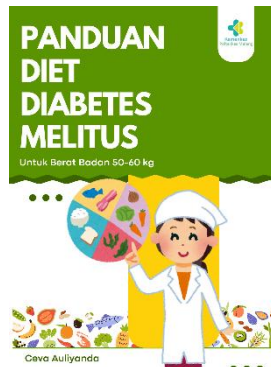
Adapun jumlah kebutuhan kalori yang dibutuhkan pada pasien DM, yaitu dengan memperhitungkan kebutuhan kalori yang besarnya 25-30 kal/kgBB. Jumlah kalori yang diberikan paling sedikit 1000-1200 kal/hari untuk wanita dan 1200-1600 kal/hari untuk laki-laki.

c. Jenis

Jenis makanan sangat mempengaruhi kecepatan naik dan turunnya kadar glukosa darah atau indeks glikemik. Hindari makanan yang berindeks glikemik tinggi seperti sumber karbohidrat sederhana (gula, madu, sirup, roti, mie dan lainnya). Makanan yang berindeks glikemik lebih rendah adalah makanan yang mengandung banyak serat,

contohnya sayuran dan buah-buahan (Falah et al., 2022; Perkeni, 2021, 2024).

Lampiran 11 Booklet



Tabel Petunjuk Diet

Tabel petunjuk penatalaksanaan diet DM

Pang (kg)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
110	45	55	170
115	47	57	181
120	50	60	192
125	52	62	203
130	55	65	215
135	57	67	226
140	60	70	238
145	62	72	249
150	65	75	261

Piring Sehat Diabetes Melitus

Menu Hari Ke-3

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Roti	70	2 potong roti tawar gandum
	Telur	50	1 butir
	Tempe	25	1 potong sedang
	Minyak	15	3 sdm
	Pisang	110	1 buah sedang
Snack Pagi (jam 10.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	35	1 ekor sedang
	Tahu+tempe	80	1 potong besar
	Sayur kangkung	100	4 centong rice cooker plastik
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Sakso	170	2 buah besar
	Tahu	110	2 potong besar
	Sayur brokoli	100	4 centong sayur
	Jeruk manis	110	1 buah sedang
	Minyak	15	3 sdm

Menu Hari Ke-6

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Roti	70	2 potong roti tawar gandum
	Telur	50	1 butir
	Tempe	25	1 potong sedang
	Minyak	15	3 sdm
	Pisang	110	1 buah sedang
Snack Pagi (jam 10.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	35	1 ekor sedang
	Tahu+tempe	80	1 potong besar
	Sayur kangkung	100	2 centong rice cooker plastik
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Sakso	170	2 buah besar
	Tahu	110	2 potong besar
	Sayur brokoli	100	2 centong sayur
	Jeruk manis	110	1 buah sedang
	Minyak	15	3 sdm



Menu Hari Ke-1

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Nasi	100	1 centong
	Ayam tanpa kulit	40	1 potong sedang
	Tempe	25	1 potong sedang
	Sayur Labu	90	2 potong sayur
	Minyak	15	3 sdm
Snack Pagi (jam 10.00)	Pisang	50	1 buah kecil
Makan Siang (jam 13.00)	Nasi	200	2 centong
	Sakso	170	2 buah besar
	Tahu	110	2 potong besar
	Sayur Selada dan wortel bening	100	2 centong sayur
	Papaya	110	1 buah besar
	Minyak	30	6 sdm
	Apel	85	1 potong sedang
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Telur ayam goreng	50	1 butir
	Tempe+Tahu	80	1 potong besar
	Sayur sop wortel	100	2 centong sayur
	Jeruk manis	110	1 buah sedang
	Minyak	15	3 sdm

Menu Hari Ke-4

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Nasi	100	1 centong
	Hati Ayam	30	1 potong hati
	Tahu	55	1 potong sedang
	Selada	0	2 potong
	Minyak	15	3 sdm
	Mangga	90	1 buah sedang
Snack Pagi (jam 10.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	50	1 ekor sedang
	Tahu+Tempe	50	1 potong sedang
	Sayur bayam	100	2 centong sayur
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Daging ayam	35	1 potong kecil
	Tempe+Tahu	80	1 potong besar
	Sayur kangkung	100	2 centong sayur
	Papaya	110	1 buah besar
	Minyak	15	3 sdm

Menu Hari Ke-7

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Nasi	100	1 centong
	Hati Ayam	30	1 potong hati
	Tahu	55	1 potong sedang
	Selada	0	2 potong
	Minyak	15	3 sdm
	Mangga	90	1 buah sedang
Snack Pagi (jam 10.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	50	1 ekor sedang
	Tahu+Tempe	50	1 potong sedang
	Sayur bayam	100	4 centong sayur
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Daging ayam	35	1 potong kecil
	Tempe+Tahu	80	1 potong besar
	Sayur kangkung	100	4 centong sayur
	Papaya	110	1 buah besar
	Minyak	15	3 sdm



Menu Hari Ke-2

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Nasi	100	1 centong
	Hati Ayam	30	1 potong hati
	Tahu	55	1 potong sedang
	Sayur Labu	90	2 potong sayur
	Minyak	15	3 sdm
Snack Pagi (jam 10.00)	Pisang	50	1 buah kecil
Makan Siang (jam 13.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	50	1 ekor sedang
	Tahu+Tempe	50	1 potong sedang
	Sayur bayam	100	2 centong sayur
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Daging ayam	35	1 potong kecil
	Tempe+Tahu	80	1 potong besar
	Sayur kangkung	100	2 centong sayur
	Papaya	110	1 buah besar
	Minyak	15	3 sdm

Menu Hari Ke-5

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Nasi	100	1 centong
	Ayam tanpa kulit	40	1 potong sedang
	Tempe	25	1 potong sedang
	Sayur Labu	90	2 potong sayur
	Minyak	15	3 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Pagi (jam 10.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	50	1 ekor sedang
	Tahu+Tempe	50	1 potong sedang
	Sayur bayam	100	2 centong sayur
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Telur ayam goreng	50	1 butir
	Tempe+Tahu	80	1 potong besar
	Sayur sop wortel	100	2 centong sayur
	Jeruk manis	110	1 buah sedang
	Minyak	15	3 sdm

Menu Hari Ke-8

Waktu	Menu	Gram	URT
Makan Pagi (jam 07.00)	Nasi	100	1 centong
	Hati Ayam	30	1 potong hati
	Tahu	55	1 potong sedang
	Selada	0	2 potong
	Minyak	15	3 sdm
	Mangga	90	1 buah sedang
Snack Pagi (jam 10.00)	Nasi	200	2 centong
	Ikan	50	1 ekor sedang
	Tahu+Tempe	50	1 potong sedang
	Sayur bayam	100	4 centong sayur
	Apel	85	1 buah sedang
	Minyak	30	6 sdm
	Pisang	90	1 buah kecil
Snack Sore (jam 16.00)	Nasi	200	2 centong
	Daging ayam	35	1 potong kecil
	Tempe+Tahu	80	1 potong besar
	Sayur kangkung	100	4 centong sayur
	Papaya	110	1 buah besar
	Minyak	15	3 sdm



Lampiran 12 Lembar Kegiatan Bimbingan

Nama Mahasiswa : Ceva Auliyanda Anggraeni

NIM : P17250234068

Dosen Pembimbing : Rudi Hamarno, S.Kep,Ns., M.Kep

Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Dengan Ketidakpatuhan Diet DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	02 Januari 2026		1. Pengajuan judul 2. ACC judul 3. Menyusun BAB 1	
2.	02 Januari 2026	BAB I	1. Mengurutkan isi LBM mulai dari introduksi, justifikasi, kronologi, dampak dan solusi 2. Angka prevalensi minimal 5 tahun terakhir 3. Memperbaiki tujuan khusus dan tujuan umum 4. Disarankan menggunakan mendeley untuk mempermudah penyusunan sitasi dan daftar pustaka yang akurat	
3.	04 Januari 2026	BAB I	1. Menambahkan kronologis DM 2. Memperbaiki penulisan-penulisan yang tidak tepat	
4.	06 Januari 2026	BAB II	1. Menambahkan patofisiologi diabetes melitus 2. Memperbaiki intervensi kepatuhan diet DM 3. Menambahkan menu-menu DM	
5.	11 Januari 2026	BAB II-BAB III	1. Memperbaiki intervensi kepatuhan DM 2. Menambahkan pengumpulan data 3. Disarankan menambahkan desain penelitian 4. Disarankan merencanakan menu selama 7 hari	
6.	13 Januari 2026	BAB III-Akhir	1. Memperbaiki lembar observasi 2. Disarankan membuat booklet 3. Disarankan menu ukuran rumah tangga	

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
7.	14 Januari 2026	BAB I, II, III	1. ACC proposal 2. Mencari jadwal sidang	
8.	19 Januari 2026	BAB I, II, III	1. Ujian proposal 2. Menambahkan dampak, dan pentingnya diet DM di latar belakang 3. Memperbaiki penulisan, edit, dan kata asing 4. Membenarkan spasi tabel 1.0 5. Menambahkan materi pada booklet dan memperbesar gambar	
9.	8 Februari 2026	BAB I, II, III	1. Membenarkan nama direktur 2. Memperbaiki penulisan di daftar isi 3. Memperbaiki penulisan pada kata asing 4. Menambahkan komplikasi di latar belakang 5. Memperbaiki penulisan kata yang salah 6. Memberikan usia di kriteria inklusi 7. Menambahkan pemeriksaan penunjang	
10.	23 Februari 2026	BAB I, II, III	1. Merapikan halaman rata kanan kiri 2. Membenarkan manfaat teoritis dan manfaat praktis 3. Memperbaiki dan merapikan tabel menu harian 4. Merapikan daftar Pustaka	
11.	24 Februari 2026	BAB I, II, III	1. ACC proposal, proposal siap cetak	
12.	29 April 2026	BAB IV, V	1. Menyesuaikan SIKI dengan keadaan subjek 2. Menambahkan evaluasi selama 7 hari 3. Menyamakan antara evaluasi dan kriteria hasil 4. Merevisi implementasi dan evaluasi 5. Merevisi saran aplikatif 6. Merapikan file, daftar isi	

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
13.	5 Mei 2026	BAB I,II, III,IV, V	1. Merapikan tabel dan penulisan 2. Menyelaraskan antara implementasi dan evaluasi 3. Pembahasan implementasi dijelaskan perhari 4. Kesimpulan implementasi berisi observasi, terapeutik, dan edukasi.	
14.	7 Mei 2026	BAB I,II, III,IV, V	1. ACC KTI 2. Mencari jadwal sidang	
15.	12 Mei 2026	BAB I,II, III,IV,V	1. Ujian hasil 2. Menghapus data-data yang tidak berhubungan dengan diabetes melitus 3. Menambahkan saran 4. Menambahkan kriteria subjek penelitian 5. Membenarkan penulisan-penulisan yang kurang tepat 6. Menambahkan teori pada pembahasan implementasi	
16.	18 Mei 2026	BAB I,II,III, IV,V	1. Menambahka kriteria subjek penelitian 2. Merapikan kesimpulan	
17.	20 Mei 2026	BAB I,II,III, IV,V	1. ACC KTI	
18.	25 Mei 2026	BAB I,II,III, IV,V	1. Merapikan penulisan dan mengganti nama direktur polkesma 2. ACC KTI, KTI siap cetak	