

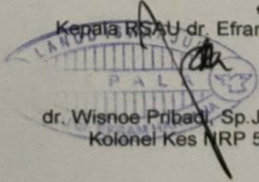



# LAMPIRAN


Surat Rekomendasi Izin Belajar

	<b>RSAU dr. EFRAM HARSANA LANUD ISWAHJUDI</b>	
<p>Jl. Marsma TNI Anumerta R. Iswahjudi, Maospati, Magetan Telp: 0351- 869705 Fax: 0351- 869705 E-mail : rsau.iswahjudi@gmail.com</p>		
<hr/>		
<b>REKOMENDASI</b>		
Nomor : Skom/180 /VII/2024/RSEH		
Yang bertanda tangan dibawah ini:		
Nama	:	dr. Wisnoe Pribadi, Sp.JP(K)., FIHA
NRP	:	516297
Pangkat	:	Kolonel Kes
Jabatan	:	Kepala RSAU dr. Efram Harsana
Unit Kerja	:	RSAU dr. Efram Harsana Lanud Iswahjudi
dengan ini memberikan rekomendasi kepada :		
Nama	:	Eca Bhalerina Anugrah, A. Md. Gz
NIP	:	19840721 201012 2 002
Pangkat/ Gol. Ruang	:	Penata Muda/ III-a
Jabatan	:	Tur Gizi Unit Gizi Jangkes RSAU dr. Efram Harsana
Unit Kerja	:	RSAU dr. Efram Harsana
Untuk mengikuti tugas belajar pada :		
Program Studi	:	Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Dan Profesi Dietisien
Perguruan Tinggi	:	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jangka Waktu	:	2 Tahun
Jenis Tugas Belajar	:	Tugas Belajar Biaya Mandiri
Adapun sebagai bahan pertimbangan kami yaitu:		
a. Yang bersangkutan menunjukkan prestasi kerja dan berpotensi untuk dikembangkan kompetensinya.		
b. Jenjang pendidikan yang ditempuh linier dengan jenjang pendidikan sebelumnya atau sesuai dengan tugas dan fungsi.		
c. Program studi yang ditempuh dibutuhkan oleh Pemerintah Kabupaten Magetan.		
d. Tidak sedang menjalani hukuman disiplin ASN.		
e. Penilaian prestasi kerja dalam 1 (satu) tahun terakhir bernilai baik pada semua unsur.		
f. Bersedia mematuhi ketentuan-ketentuan yang melekat sebagai ASN tugas belajar biaya mandiri di lingkungan Pemerintah Kabupaten Magetan.		
Demikian rekomendasi ini dibuat, sebagai bahan usulan tugas belajar biaya mandiri bagi ASN di lingkungan Pemerintah Kabupaten Magetan.		
<p>Magetan, 7 Juli 2024 Kepala RSAU dr. Efram Harsana  dr. Wisnoe Pribadi, Sp.JP(K)., FIHA Kolonel Kes NRP 516297</p>		

Lampiran 2

Surat Izin Belajar

 **RSAU dr. EFRAM HARSANA  
LANUD ISWAHJUDI**  
Jl. Marsma TNI Anumerta R. Iswahjudi, Maospati, Magetan  
Telp: 0351- 869705 Fax: 0351- 869705  
E-mail : rsau.iswahjudi@gmail.com

 **LAFKI**  
Terakreditasi Paripurna

---

**SURAT IZIN INSTANSI**  
Nomor : Sket/ 18 | VII/2024/RSEH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : dr. Wisnoe Pribadi, Sp.JP(K)., FIHA  
NRP : 516297  
Jabatan : Kepala RSAU dr. Efram Harsana  
Instansi : RSAU dr. Efram Harsana Lanud Iswahjudi

Sebagai atasan langsung dari :

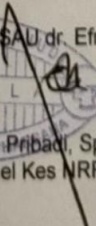
Nama : Eca Bhalerina Anugrah, A. Md. Gz  
NIP : 19840721 201012 2 002  
Pangkat/ Gol. Ruang : Penata Muda/ III-a  
Jabatan : Tur Gizi Unit Gizi Jangkes RSAU dr. Efram Harsana  
Unit Kerja : RSAU dr. Efram Harsana Lanud Iswahjudi


Menerangkan bahwa nama tersebut di atas benar bekerja di unit kerja yang saya pimpin dan kami memberikan **IZIN** kepada yang bersangkutan untuk mengikuti tugas belajar biaya mandiri dengan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Dan Profesi Dietisien pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tahun akademik 2024/2025 (Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika) tahun akademik 2025/2026 (Profesi Dietisien) dengan Akreditasi Baik (Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika) Dan Unggul (Profesi Dietisien)

Demikian, surat izin ini dibuat dengan penuh tanggung jawab.

Magetan, 2 Juli 2024

Kepala RSAU dr. Efram Harsana



  
dr. Wisnoe Pribadi, Sp.JP(K)., FIHA  
Kolonel Kes NRP 516297

## Lampiran 3

### Surat Keterangan Layak Etik



**Kementerian Kesehatan**  
Direktorat Jenderal  
Sumber Daya Manusia Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Malang  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang  
(0341) 566075  
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.30/00152/2025

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Eca Bhalerina Amugrah  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Konseling Diet Media Booklet terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, serta Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2"**

*"The Effects of Dietary Counseling Using a Booklet Media on Energy Intake, Macronutrient Intake, and Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Maret 2025 sampai dengan tanggal 25 Maret 2026.

*This declaration of ethics applies during the period March 25, 2025 until March 25, 2026.*




March 25, 2025  
Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 4

Surat Ijin Penelitian

 **Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Malang  
Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3932 /2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir  
Penyusunan Skripsi

Malang, 23 Desember 2024

Kepada Yth.  
Direktur RSAU dr. Efram Harsana Magetan  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Eca Bhalerina Anugrah, (NIM.P17111245108) Mahasiswa Program STr.Gizi & Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 11 Desember 2024 sd 28 Februari 2025  
Waktu : 07.00 – selesai  
Tempat : RSAU dr. Efram Harsana Magetan

Dengan judul :  
Pengaruh Konseling Diet Media Booklet terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, serta Kadar Glukosa Darah pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Data yang diambil :  
- Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pasien DM  
- Kadar Glukosa Darah pasien DM

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

  
Ketua Jurusan Gizi  
Fida, SKM, M.Kes., RD  
NIP. 86610181989031001

Tembusan disampaikan kepada Yth :  
- Kepala Diklat RSAU dr. Efram Harsana Magetan  
- Kepala Instalasi Gizi RSAU dr. Efram Harsana Magetan  
- Kepala Ruang Mars RSAU dr. Efram Harsana Magetan  
- Kepala Raung Aquarius RSAU dr. Efram Harsana Magetan

Lampiran 5

**Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):**

Saya Eca Bhalerina Anugrah adalah peneliti dari **Politeknik Kesehatan Malang/ Jurusan Gizi**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh Konseling Diet Media Booklet terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, serta Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2"** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling gizi media booklet terhadap asupan energi dan zat gizi makro serta kadar glukosa darah, dengan metode/prosedur *quasi experiment* atau eksperimen semu dengan desain penelitian *one group pre and post test design*.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena memenuhi syarat inklusi sebagai sampel. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 (tiga) bulan penelitian dengan tehnik *purposive sampling*. Proses konseling diet dengan media booklet dan *food recall* 24 jam membutuhkan waktu selama 15-20 menit untuk tiap pasien.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa cendera mata dari peneliti atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan per individu apabila anda meminta.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel dengan tehnik *purposive sampling*.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan adanya rasa ketidaknyamanan atau kecemasan yang tinggi selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali jika instansi saya tidak menghendaki informasi disampaikan karena alasan kode etik lembaga .
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan wawancara dan pengambilan sampel darah oleh petugas, cara ini mungkin menyebabkan rasa tidak nyaman yang kemungkinan dialami oleh subjek, dari tindakan/ intervensi/ perlakuan yang diterima selama penelitian; dan kemungkinan bahaya bagi subjek (atau orang lain termasuk keluarganya) akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya)
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang diet Diabetes mellitus, serta mengetahui kadar glukosa darah setelah akhir penelitian.

12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi penderita Diabetes mellitus sehingga dapat mengetahui diet yang tepat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengendalikan kadar glukosa darah, serta pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.
13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena peneliti hanya menggunakan media booklet sebagai intervensi.
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan media booklet sebagai intervensi.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan media booklet sebagai intervensi.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk *soft file* dan *hard file* selama 5 (lima) tahun.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian menggunakan media booklet sebagai intervensi terhadap subyek.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subyek karena penelitian menggunakan media booklet sebagai intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini menggunakan media booklet sebagai intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Malang.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan sesuai desain tahapan penelitian dan pelanggaran terhadapnya akan selalu dicegah.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan instrument booklet diet DM, tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.

30. Penelitian akan menggunakan catatan rekam medis dan hasil laboratorium anda hanya bila anda memberikan ijin.
31. Penelitian ini menggunakan sampel darah milik anda. Peneliti hanya akan menggunakan sampel tersebut sesuai tujuan penelitian ini dan bila ada sisa sampel akan dilakukan pemusnahan agar tidak disalahgunakan.
32. Penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan instrument booklet diet DM, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan instrument booklet diet DM, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui
34. Penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan instrument booklet diet DM, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : \_\_\_\_\_

Tanda tangan : \_\_\_\_\_

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi Dengan hormat  
Peneliti

..... Eca Bhalerina Anugrah

## Lampiran 6

*Master Tabel* Karakteristik Responden

KODE	NAMA	USIA	JK	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	RIWAYAT DM	LAMA MENDERITA
1	NY. DJ	64	P	SD	IRT	TIDAK	2 TH
2	NY. P.A	44	P	S1	GURU/pns	TIDAK	1,5 TH
3	NY. SL	54	P	SD	TANI	TIDAK	8 TH
4	NY. S.J	59	P	SMA	IRT	ADA	7 TH
5	NY. LA	70	P	SD	TANI	TIDAK	10 TH
6	TN. NG	61	L	SD	TANI	TIDAK	7 TH
7	NY. S.JU	54	P	SMP	IRT	TIDAK	10 TH
8	NY. W	74	P	SD	TANI	TIDAK	10 TH
9	NY. F	69	P	SD	IRT	ADA	5 TH
10	NY.SH	46	P	D3	IRT	ADA	5 TH
11	NY.HR	56	P	S1	IRT	ADA	15 TH
12	NY.SU	64	P	SMP	IRT	ADA	15 TH
13	NY.Y	47	P	SMA	IRT	ADA	1 BULAN
14	NY.SN	59	P	SMP	TANI	ADA	10 TH
15	NY.PU	49	P	SMA	IRT	ADA	5 TH
16	NY.KT	59	P	SMP	IRT	ADA	10 TH
17	NY.SA	68	P	SD	IRT	TIDAK	1 BULAN
18	NY.DJA	69	P	SD	TANI	ADA	10 TH
19	NY.SUM	60	P	SD	IRT	TIDAK	5 TH
20	NY.K	71	P	SD	IRT	ADA	1 BULAN
21	TN.H	71	L	SMA	WIRASWASTA	TIDAK	8 TH
22	NY.PA	42	P	SMP	TANI	ADA	1 BULAN
23	NY.PM	65	P	SD	TANI	ADA	6 TH
23	NY.NP	43	P	SMA	IRT	ADA	4 TH
25	NY.SAM	55	P	SD	TANI	TIDAK	3 TH
26	TN.K	55	L	SMA	TANI	ADA	10 TH
27	NY.SJ	54	P	SMA	IRT	ADA	13 TH
28	NY.Y	73	P	SMA	IRT	TIDAK	2 TH
29	NY. LA	73	P	SD	IRT	TIDAK	1 BULAN
30	NY.SS	52	P	SMA	IRT	ADA	5 TH

Lampiran 7

Master Tabel Recall Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat) serta Glukosa Darah Responden

NAMA	GDS AWAL (mg/dl)	GDS AKHIR (mg/dl)	RECALL ENERGI HARI 1 (kkal)	RECALL PROTEIN HARI 1 (g)	RECALL LEMAK HARI 1 (g)	RECALL KH HARI 1 (g)	RECALL SERAT HARI 1 (g)	RECALL ENERGI HARI 2 (Kkal)	RECALL PROTEIN HARI 2 (g)	RECALL LEMAK HARI 2 (g)	RECALL KH HARI 2 (g)	RECALL SERAT HARI 2 (g)
NY. DJ	382	163	1182.8	54.4	35.6	163.7	13.6	1140	54.5	34.6	153.6	11.5
NY. P.A	254	331	1238.8	59.9	56.4	127.6	7.6	1393	57.1	43.2	202.4	17
NY. SL	423	82	532.6	17.5	13.1	85.1	2.7	1297.1	64.1	34.5	192	15.7
NY. S.J	313	49	276.7	11.7	6.9	39	1.5	751.8	32.2	23.4	100.7	5.4
NY. LA	383	193	236	10.1	6.2	34.5	1.8	912.2	41	38.4	107.4	10.4
TN. NG	412	276	1064.7	47.2	31.6	149.4	9.3	1200.1	57.5	35.2	168.2	15.6
NY. S.JU	247	110	455.6	21.1	21.9	44.4	3.3	658.8	22.1	13.9	108.4	6.2
NY. W	312	147	621.3	28.6	21	80.9	5.9	1091.4	38.2	26.5	177	13.2
NY. F	381	128	793.9	33.7	34.2	90.4	7.5	1098.1	44.8	31.3	160.7	13.2
NY.SH	323	158	1535.4	80.4	56.4	187.5	13.4	1756.8	64	62.5	240.6	17.1
NY.HR	435	181	1065.9	42.4	30.8	157.9	10.7	1203.1	52.8	33.7	176.5	10
NY.SU	274	100	206.8	4.2	5	36.7	2.6	916.4	24.6	24.9	147.1	7.6
NY.Y	596	189	784.1	30.6	19.6	125.8	10.8	1260.2	45.2	29.9	208.2	12.2
NY.SN	289	182	643.8	26.7	22.6	81.8	3.9	856.3	35.9	21.8	126.3	7.5

Master Tabel Recall Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat) serta Glukosa Darah Responden (Lanjutan)

NAMA	GDS AWAL (mg/dl)	GDS AKHIR (mg/dl)	RECALL ENERGI HARI 1 (Kkal)	RECALL PROTEIN HARI 1 (g)	RECALL LEMAK HARI 1 (g)	RECALL KH HARI 1 (g)	RECALL SERAT HARI 1 (g)	RECALL ENERGI HARI 2 (Kkal)	RECALL PROTEIN HARI 2 (g)	RECALL LEMAK HARI 2 (g)	RECALL KH HARI 2 (g)	RECALL SERAT HARI 2 (g)
NY.PU	620	193	588.2	21.4	19.9	77.8	2.7	887.8	37.7	38.4	94.4	4.2
NY.KT	538	131	300.8	10.6	6.8	47.8	3.4	817.7	34.7	25.6	109	6.1
NY.SA	521	180	639.3	27.7	29.8	71.4	6.6	1057.4	42.2	22.5	171.8	10
NY.DJA	275	193	307.8	13.4	10	42.6	2.7	1148.7	46.8	35	164.7	11.8
NY.SUM	315	195	575.5	22.8	20.3	80.6	6.9	1033.4	47.9	29.8	147.5	12.1
NY.K	314	215	508.6	22.9	22.7	56.8	5.2	753.2	32.9	25.9	98.3	7.9
TN.H	337	192	1125.2	53.4	31.6	155.9	9.1	1789.7	72.8	60.1	246.7	17.6
NY.PA	317	237	1141.8	38.3	15.5	207.2	11.5	1361.6	70.1	39	195.2	24.5
NY.PM	273	187	1085.1	52.2	43.2	128.4	10.4	1335.1	58.1	36.8	195.6	13.9
NY.NP	571	425	835.9	30	11.4	151.6	5.6	1210.4	62.8	36.5	164	14.8
NY.SAM	527	428	546.5	16.1	11.6	96.2	5.9	1222.5	54.1	48.2	144.2	13.7
TN.K	572	189	1535.2	51.7	33.5	259.6	7.6	1752.2	78.4	43.7	269.7	20.2
NY.SJ	297	110	1128.8	60.5	41.8	129	8.1	1080.3	55.5	31.7	146.7	11.3
NY.Y	449	226	1094.3	40.7	32.1	159.3	6.1	1188.9	47	27.9	190	14.5
NY. LA	348	125	561.5	28.3	17.4	72.3	4.2	1106.3	50.2	41.8	137.3	14.6
NY.SS	383	175	748.9	32.6	27	95.2	5.4	1337.1	58.9	49.4	171.8	20.8

Lampiran 8

Hasil Olah Data

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

		Statistics					LAMA MENDERITA
		JENIS KELAMIN	USIA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	RIWAYAT	
N	Valid	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1.90	1.33	2.07	2.63	1.43	1.50
Std. Deviation		.305	.479	1.081	.615	.504	.509
Minimum		1	1	1	1	1	1
Maximum		2	2	4	4	2	2

Frequency Table

		JENIS KELAMIN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	10.0	10.0	10.0
	Perempuan	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		USIA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40-64 th	20	66.7	66.7	66.7
	65-75 th	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		PENDIDIKAN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	13	43.3	43.3	43.3
	SMP	5	16.7	16.7	60.0
	SMA	9	30.0	30.0	90.0
	Perguruan Tinggi	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		PEKERJAAN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	1	3.3	3.3	3.3
	Petani	10	33.3	33.3	36.7
	IRT	18	60.0	60.0	96.7
	PNS	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		RIWAYAT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	17	56.7	56.7	56.7
	Tidak	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		LAMA MENDERITA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibawah 1 th	5	16.7	16.7	16.7
	Diatas 1 th	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

## 2. Pengaruh Konseling Diet Media Booklet Terhadap Asupan Energi

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
ENERGI SEBELUM	Mean	778.727	68.3068	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	639.024	
		Upper Bound	918.430	
	5% Trimmed Mean	767.926		
	Median	696.350		
	Variance	139974.390		
	Std. Deviation	374.1315		
	Minimum	206.8		
	Maximum	1535.4		
	Range	1328.6		
	Interquartile Range	575.4		
	Skewness	.329	.427	

	Kurtosis		- .753	.833
ENERGI SESUDAH	Mean		1153.920	51.7647
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1048.049	
		Upper Bound	1259.791	
	5% Trimmed Mean		1144.993	
	Median		1144.350	
	Variance		80387.440	
	Std. Deviation		283.5268	
	Minimum		658.8	
	Maximum		1789.7	
	Range		1130.9	
	Interquartile Range		391.2	
	Skewness		.591	.427
	Kurtosis		.445	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ENERGI SEBELUM	.144	30	.112	.946	30	.132
ENERGI SESUDAH	.104	30	.200*	.944	30	.116

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	energi sebelum	778.727	30	374.1315	68.3068
	energi sesudah	1153.920	30	283.5268	51.7647

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	energi sebelum & energi sesudah	30	.771	<.001	<.001

Paired Samples Test										
		Paired Differences							Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	energi sebelum - energi sesudah	375.1933	238.1998	43.4891	464.1386	286.2481	8.627	29	<,001	<,001

Paired Samples Effect Sizes						
		Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
Pair 1	energi sebelum - energi sesudah	Cohen's d	238.1998	-1.575	-2.108	-1.030
		Hedges' correction	244.5897	-1.534	-2.053	-1.003

### 3. Pengaruh Konseling Diet Media Booklet Terhadap Asupan Protein

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
PROTEIN SEBELUM	Mean	33.037	3.3084	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26.270	
		Upper Bound	39.803	
	5% Trimmed Mean	32.267		
	Median	29.300		
	Variance	328.365		
	Std. Deviation	18.1208		
	Minimum	4.2		
	Maximum	80.4		
	Range	76.2		
	Interquartile Range	28.1		
	Skewness	.640	.427	
	Kurtosis	.043	.833	
	PROTEIN SESUDAH	Mean	49.470	2.5323

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	44.291	
	Upper Bound	54.649	
5% Trimmed Mean		49.441	
Median		49.050	
Variance		192.384	
Std. Deviation		13.8702	
Minimum		22.1	
Maximum		78.4	
Range		56.3	
Interquartile Range		20.2	
Skewness		.022	.427
Kurtosis		-.407	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PROTEIN SEBELUM	.120	30	.200*	.958	30	.278
PROTEIN SESUDAH	.064	30	.200*	.990	30	.991

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 protein sebelum	33.037	30	18.1208	3.3084
protein sesudah	49.470	30	13.8702	2.5323

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 protein sebelum & protein sesudah	30	.648	<,001	<,001

Paired Samples Test										
		Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Significance	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
Pair				Mean	Lower	Upper				
1	protein sebelum - protein sesudah	16.4333	13.9702	2.5506	-21.6499	-11.2168	-6.443	29	<,001	<,001

Paired Samples Effect Sizes						
		Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
Pair 1	protein sebelum - protein sesudah	Cohen's d	13.9702	-1.176	-1.638	-.702
		Hedges' correction	14.3450	-1.146	-1.595	-.684

#### 4. Pengaruh Konseling Diet Media Booklet Terhadap Asupan Lemak

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
LEMAK SEBELUM	Mean	24.530	2.5032	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.410	
		Upper Bound	29.650	
	5% Trimmed Mean	23.822		
	Median	22.250		
	Variance	187.986		
	Std. Deviation	13.7108		
	Minimum	5.0		
	Maximum	56.4		
	Range	51.4		
	Interquartile Range	19.7		
	Skewness	.657	.427	
	Kurtosis	.142	.833	
LEMAK SESUDAH	Mean	34.870	1.9731	

95% Confidence Interval for	Lower Bound	30.835	
Mean	Upper Bound	38.905	
5% Trimmed Mean		34.398	
Median		34.550	
Variance		116.793	
Std. Deviation		10.8071	
Minimum		13.9	
Maximum		62.5	
Range		48.6	
Interquartile Range		13.4	
Skewness		.753	.427
Kurtosis		.935	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
LEMAK SEBELUM	.120	30	.200 <sup>*</sup>	.944	30	.119
LEMAK SESUDAH	.118	30	.200 <sup>*</sup>	.955	30	.235

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	lemak sebelum	24.530	30	13.7108	2.5032
	lemak sesudah	34.870	30	10.8071	1.9731

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	lemak sebelum & lemak sesudah	30	.380	.019	.038

Paired Samples Test										
		Paired Differences							Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
			n	Mean	Lower	Upper				
Pair 1	lemak sebelum - lemak sesudah	-10.3400	13.8578	2.5301	-15.5146	-5.1654	-4.087	29	<,001	<,001

Paired Samples Effect Sizes						
		Standardizer	Point Estimate	95% Confidence Interval		
		a		Lower	Upper	
Pair 1	lemak sebelum - lemak sesudah	Cohen's d	13.8578	-.746	-1.147	-.335
		Hedges' correction	14.2295	-.727	-1.117	-.327

## 5. Pengaruh Konseling Diet Media Booklet Terhadap Asupan Karbohidrat

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
KH SEBELUM	Mean	107.880	10.2545	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	86.907	
		Upper Bound	128.853	
	5% Trimmed Mean	104.457		
	Median	92.800		
	Variance	3154.627		
	Std. Deviation	56.1661		
	Minimum	34.5		
	Maximum	259.6		
	Range	225.1		
	Interquartile Range	84.9		
	Skewness	.739	.427	
	Kurtosis	.245	.833	
	KH SESUDAH	Mean	163.867	8.1080

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	147.284	
	Upper Bound	180.449	
5% Trimmed Mean		162.200	
Median		164.350	
Variance		1972.205	
Std. Deviation		44.4095	
Minimum		94.4	
Maximum		269.7	
Range		175.3	
Interquartile Range		58.3	
Skewness		.413	.427
Kurtosis		-.004	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KH SEBELUM	.149	30	.087	.936	30	.070
KH SESUDAH	.092	30	.200*	.963	30	.371

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KH sebelum	107.880	30	56.1661	10.2545
	KH sesudah	163.867	30	44.4095	8.1080

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	KH sebelum & KH sesudah	30	.772	<,001	<,001

		Paired Samples Test						Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	KH sebelum - KH sesudah	-55.9867	35.7102	6.5198	-69.3211	-42.6523	-8.587	29	<,001	<,001

		Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pair 1	KH sebelum - KH sesudah	Cohen's d	35.7102	-2.099	-1.024
		Hedges' correction	36.6681	-2.045	-.997

## 6. Pengaruh Konseling Diet Media Booklet Terhadap Asupan Serat

		Statistic	Std. Error	
SERAT SEBELUM	Mean	6.533	.6226	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.260	
		Upper Bound	7.807	
	5% Trimmed Mean	6.419		
	Median	6.000		
	Variance	11.627		
	Std. Deviation	3.4099		
	Minimum	1.5		
	Maximum	13.6		
	Range	12.1		
	Interquartile Range	5.8		
	Skewness	.455	.427	
	Kurtosis	-.635	.833	

SERAT SESUDAH	Mean		12.687	.8754
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.896	
		Upper Bound	14.477	
	5% Trimmed Mean		12.548	
	Median		12.700	
	Variance		22.989	
	Std. Deviation		4.7947	
	Minimum		4.2	
	Maximum		24.5	
	Range		20.3	
	Interquartile Range		6.2	
	Skewness		.327	.427
	Kurtosis		.051	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SERAT SEBELUM	.088	30	.200*	.953	30	.204
SERAT SESUDAH	.074	30	.200*	.981	30	.845

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	serat sebelum	6.533	30	3.4099	.6226
	serat sesudah	12.687	30	4.7947	.8754

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	serat sebelum & serat sesudah	30	.505	.002	.004

		Paired Samples Test					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	serat sebelum - serat sesudah	-6.1533	4.2553	.7769	-7.7423	-4.5644	-7.920	29	<,001	<,001

		Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pair 1	serat sebelum - serat sesudah	Cohen's d	4.2553	-1.446	-.925
		Hedges' correction	4.3694	-1.408	-.901

## 7. Pengaruh Konseling Diet Media Booklet Terhadap Kadar Glukosa Darah

		Statistic	Std. Error	
GDS awal	Mean	389.37	20.408	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	347.63	
		Upper Bound	431.11	
	5% Trimmed Mean	384.78		
	Median	364.50		
	Variance	12494.309		
	Std. Deviation	111.778		
	Minimum	247		
	Maximum	620		
	Range	373		
	Interquartile Range	159		
	Skewness	.722	.427	
	Kurtosis	-.712	.833	

GDS akhir	Mean		189.67	15.588
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	157.78	
		Upper Bound	221.55	
	5% Trimmed Mean		183.69	
	Median		184.50	
	Variance		7289.885	
	Std. Deviation		85.381	
	Minimum		49	
	Maximum		428	
	Range		379	
	Interquartile Range		70	
	Skewness		1.401	.427
	Kurtosis		2.630	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
GDS awal	.157	30	.057	.900	30	.009
GDS akhir	.242	30	<,001	.863	30	.001

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
GDS akhir - GDS awal	Negative Ranks	29 <sup>a</sup>	16.00	464.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	1.00	1.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

- a. GDS akhir < GDS awal
- b. GDS akhir > GDS awal
- c. GDS akhir = GDS awal

### Test Statistics<sup>a</sup>

GDS akhir - GDS awal	
Z	-4.762 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.



### **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan	:	Diabetes Mellitus
Sub Pokok Bahasan	:	Diet pada Diabetes Mellitus
Sasaran	:	Pasien Penderita Diabetes Mellitus dan Keluarganya
Tempat	:	Ruang Rawat Inap RSAU dr. Efram Harsana
Waktu	:	Maret 2025

#### **A. Tujuan Umum**

Setelah dilakukan konseling gizi selama 20 menit, pasien dan keluarga dapat mengetahui dan memahami diet untuk penderita Diabetes Mellitus

#### **B. Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan konseling gizi, pasien dan keluarga mampu :

1. Menyebutkan prinsip diet DM 3J
2. Menyebutkan cara melaksanakan diet DM di rumah
3. Menyebutkan bahan makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi untuk penderita DM

#### **C. Materi**

1. Pengertian penyakit DM
2. Gejala penyakit DM
3. Prinsip diet 3J
4. Cara pengaturan makan pada penderita DM
5. Cara pengaturan makan pada penderita DM pada saat puasa
6. Daftar bahan makanan penukar
7. Faktor resiko penyakit DM

#### **D. Metode, Media, Sumber**

Metode : wawancara, tanya jawab

Media : booklet

Sumber : internet, text book

#### **E. Evaluasi**

Metode : tanya jawab

Bentuk : lisan

Pertanyaan :

Apa gejala DM?

Apakah prinsip diet DM?

Makanan apa sajakah yang harus dibatasi oleh penderita DM?

#### **F. Daftar Pustaka**

Fatimah, R.N. 2015. *Diabetes Melitus Tipe 2*, Medical Faculty, Lampung University, J MAJORITY ,Volume 4 Nomor 5 Februari 2015: 93

Hardinsyah, Supariasa, IDN. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta

Perkeni. 2021. *Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta

Sariningrat, NLPA. 2020. *Diabetesi dan Keluarga Kini Lebih Mudah Menyusun Menu Anti Bosan dengan Menggunakan DBMP*.

<https://labkesda.jatimprov.go.id/diabetesi-dan-keluarga-kini-lebih-mudah-menyusun-menu-anti-bosan-dengan-menggunakan-dbmp/> (diakses 24 September 2024)

Tjokroprawiro, A. 2011. *Hidup Sehat Bersama Diabetes*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

### Kegiatan Konseling Gizi

No	Waktu	Kegiatan	Penyuluh	Sasaran
1	2 menit	Pembukaan	Mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan	Menjawab salam
2	15-20 menit	Isi	Penjelasan mengenai 1. Pengertian penyakit DM 2. Gejala penyakit DM 3. Prinsip diet 3J 4. Cara pengaturan makan pada penderita DM pada saat puasa 5. Daftar bahan makanan penukar 6. Faktor resiko penyakit DM	Menyimak penjelasan
3	5 menit	Evaluasi dan penutup	1. Memberi kesempatan pasien dan keluarga untuk bertanya 2. Menutup sesi konseling gizi, mengucapkan salam	Bertanya dan menjawab pertanyaan Menjawab salam

### G. Materi

#### 1. Pengertian Penyakit DM

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. (Perkeni, 2021)

Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal. Nilai normal GDS (Gula Darah Sewaktu) tanpa puasa <200 mg/dl. GDP (Gula Darah Puasa) <126 mg/dl. Diabetes disebabkan oleh kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas untuk

menurunkan kadar gula darah. Kombinasi faktor genetik dan lingkungan berperan dalam memicu terjadinya DM tipe 2 (Kemenkes RI, 2019).

## 2. Gejala Penyakit DM

Gejala diabetes melitus dibedakan menjadi akut dan kronik. Gejala akut diabetes melitus yaitu : Poliphagia (banyak makan), Polidipsia (banyak minum), Poliuria (banyak kencing/sering kencing di malam hari), nafsu makan bertambah namun berat badan turun dengan cepat (5-10 kg dalam waktu 2-4 minggu), mudah lelah. Gejala kronik diabetes melitus yaitu : kesemutan, kulit terasa panas atau seperti tertusuk tusuk jarum, rasa kebas di kulit, kram, kelelahan, mudah mengantuk, pandangan mulai kabur, gigi mudah goyah dan mudah lepas, kemampuan seksual menurun bahkan pada pria bisa terjadi impotensi, pada ibu hamil sering terjadi keguguran atau kematian janin dalam kandungan atau dengan bayi berat lahir lebih dari 4 kg (Fatimah, 2015)

## 3. Prinsip Diet 3J

Diet DM dilakukan dengan pola makan sesuai aturan 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal Makan)

### a. Jumlah

Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan BB yang dirasa nyaman untuk seorang diabetisi. Jumlah makanan disesuaikan dengan hasil konseling gizi

### b. Jenis

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dipilih yang tidak cepat meningkatkan kadar glukosa darah atau punya Indeks Glikemik rendah.

### c. Jadwal

Makan dengan porsi kecil dalam waktu tertentu dapat memperbaiki kadar glukosa darah. Makan teratur (makan pagi, makan siang, makan malam, snack) akan memungkinkan glukosa darah turun sebelum makan berikutnya. Porsi yang besar akan mengakibatkan lebih banyak glukosa dalam tubuh sehingga tubuh tidak dapat memberikan cukup insulin yang efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah.

#### 4. Cara Pengaturan Makan pada Penderita DM Saat Puasa

- a. Sebelum puasa penyandang DM melakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu
- b. Melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah apabila mengalami gejala hipoglikemia atau hiperglikemia
- c. Apabila hasil pemeriksaan kadar glukosa darah <60 mg/dl atau meningkat >300 m/dl, puasa dapat dibatalkan
- d. Penyesuaian dosis dan jadwal pemberian obat atau insulin menurut anjuran dokter
- e. Menghindari makanan berbuka yang terlalu manis atau yang mengandung karbohidrat berlebih
- f. Menyegerakan berbuka dan usahakan makan sahur menjelang waktu imsak (saat puasa akan dimulai)
- g. Makanan berbuka dapat berupa buah-buahan seperti kurma, pisang, melon, pepaya dll
- h. Mengonsumsi makan malam dan sahur dengan prinsip piring makan model T
- i. Dapat mengonsumsi makanan selingan yang tidak terlalu manis menjelang tidur
- j. Hindari aktivitas fisik dan latihan fisik yang berlebihan
- k. Selalu berkonsultasi dengan dokter dan tenaga kesehatan lainnya selama menjalankan ibadah puasa

#### 5. Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)

DBMP adalah suatu daftar yang berisi daftar nama bahan makanan, berat dalam ukuran rumah tangga (URT), berat dalam gram serta kandungan energi, protein, karbohidrat dan lemak dari makanan tersebut. Dalam daftar tersebut ada beberapa bahan makanan yang nilai gizinya sama untuk berat yang berbeda. Bahan makanan dalam DBMP dapat ditukar dengan bahan makanan yang dengan nilai gizi yang sama. Sehingga kita dapat menukar satu bahan makanan dengan bahan makanan lain yang memiliki nilai gizi yang sama dalam satu satuan penukar. Prinsip utama dalam menggunakan DBMP adalah bahan makanan dengan nilai gizi yang sama hanya dapat ditukar dengan bahan makanan pada golongan yang

sama. Bahan makanan tidak dapat ditukar dengan bahan makanan pada golongan lain karena kandungan gizinya berbeda (Kemenkes, 2017).

DBMP dibagi ke dalam delapan golongan bahan makanan berdasarkan kemiripan kandungan energi dan zat gizinya. Berikut penggolongannya:

a. GOLONGAN I BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT

- 1 Satuan Penukar = 175 Kalori dan 4 g Protein, dan 40 g karbohidrat.

Nasi putih 100 g/  $\frac{3}{4}$  gelas dapat ditukar dengan: roti putih 70 g/3 iris, mie kering 50 g/  $\frac{1}{2}$  gelas, atau jagung segar 120 g/  $\frac{1}{2}$  gelas, kentang 210 g/ 2 biji sedang, tepung beras 50 g/ 8 sendok makan tepung beras, lontong 150 g/6 iris besar.

b. GOLONGAN II BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI

- Rendah Lemak

1 Satuan Penukar = 50 Kalori, 7 g Protein, dan 2 gr Lemak

Ayam tanpa kulit 40 g/1 ptg sdg, dapat ditukar dengan putih telur 1  $\frac{1}{2}$  butir, ikan segar 40 g/1 potong, cumi-cumi 45 g/ 1 ekor sedang, udang segar 35 g/5 ekor sedang, 90 g/  $\frac{1}{2}$  gelas kerang.

- Lemak Sedang

1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 7 g Protein, dan 5 g Lemak

Bakso 170 g/10 bj sedang, dapat ditukar dengan daging kambing 40 g/ 1 potong sedang, daging sapi 35 g/ 1potong sedang, hati 35 g/1 potong sedang, telur ayam 50 g/1 butir, telur bebek 50 g/1 butir.

- Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 Kalori, 7 gr Protein, dan 13 gr Lemak

Ayam dengan kulit 35 g/1 potong sedang ditukar dengan bebek 45 g/1 potong sedang, kuning telur 45 g/4 butir, sosis 50 g/1 potong kecil, ham 40 g/1  $\frac{1}{2}$  potong.

c. GOLONGAN III BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN NABATI

- 1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 5 g Protein, 3 g Lemak, dan 7 g Karbohidrat

Tempe 50 g/2 potong dapat ditukar dengan tahu 110 g/1 potong besar, kacang tanah 15 g/2 sendok makan, kacang merah 20 g/2 sendok makan.

d. GOLONGAN IV SAYURAN

- Sayuran A

Bebas dimakan, kandungan kalorinya dapat diabaikan. gambas/ oyong, lettuce, jamur, kuping, slada, air, ketimun, slada, lobak, tomat, labu air.

- Sayuran B

1 Satuan penukar  $\pm$  1 gelas (100 g) = 25 Kalori, 1 g protein dan 5 g karbohidrat.

Bayam, kangkung, buncis, kacang panjang, brokoli, kecipir, caisim, labu siam, labu waluh, daun waluh, pare, genjer, pepaya muda, jagung muda, rebung, jantung pisang, sawi, kol, toge, kacang hijau, kembang kol, terong, kapri muda, wortel.

- Sayuran C

1 Satuan penukar  $\pm$  1 gelas (100 g) = 50 kalori, 1 g protein dan 10 g karbohidrat.

Bayam merah, kacang kapri, daun katuk kluwih, daun melinjo, daun papaya, nangka muda, daun singkong, toge, kacang kedelai, daun talas.

e. GOLONGAN V BUAH DAN GULA

- 1 Satuan Penukar (100 g) = 50 Kalori dan 12 g Karbohidrat

Apel merah 85 g/ 1 bh, belimbing 140 g/1 bh bsr, jeruk manis 110 g/ 2 bh sdg, jambu biji 100 g/ 1 bh bsr, melon, 190 g/ 1 ptg bsr pisang 50 g/ 1 bh, pepaya 110 g/1 ptg bsr, 3 g/1 sdm gula pasir.

f. GOLONGAN VI SUSU

- Susu Tanpa Lemak

1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 7 g Protein, dan 10 g Karbohidrat.

Susu skim cair 200 g/ 1 gls, tep. susu skim 20 g/ 4 sdm, Yogurt non fat 120 g/ 2/3 gls.

- Susu Rendah Lemak

1 Satuan Penukar = 125 Kalori, 7 g Protein, 6 g Lemak dan 10 g Karbohidrat

Keju 35 g/ 1 ptg kcl, Susu kambing 165 g/ 3/4 gls, Susu sapi 200 g/1 gls, Susu kental manis 100 g/ 1/2 gls, Yogurt susu penuh 200 g/ 1 gls

- Susu Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 Kalori, 7 g Protein, 10 g Lemak dan 10 g Karbohidrat

Susu kerbau 100 g/ 1/2 gls, Tepung susu penuh 30 g/ 6 sdm.

g. GOLONGAN VII MINYAK DAN LEMAK

1 Satuan Penukar = 50 Kalori dan 5 g Lemak

- Lemak Tidak Jenuh

Alpukat 60 g/ ½ bh bsr Kacang almond 10 g/7 bj, Minyak jagung 5 g/ 1 sdt, Minyak kedele 5 g/1 sdt, minyak zaitun 5 g/ 1 sdt, minyak bunga matahari 5 g/ 1 sdt.

- Lemak Jenuh

Kelapa 15 g/1 ptg kcl, kelapa parut 15 g/ 2½ sdm, mentega 5 g/1 sdt, minyak kelapa 5 g/ 1 sdt, Minyak kelapa sawit 5 g/ 1 sdt, santan 40 g/ 1/3 gls.

h. GOLONGAN VIII MAKANAN TANPA KALORI

- Agar-agar, gula alternatif, air kaldu, kecap, air mineral, cuka, gelatin.

6. Faktor Resiko Penyakit DM

Faktor resiko yang bisa diubah:

- a. Kegemukan (berat badan lebih/  $IMT > 23 \text{ kg/m}^2$ ) dan Lingkar Perut (Pria  $> 90 \text{ cm}$  dan Perempuan  $> 80 \text{ cm}$ )
- b. Kurang aktivitas fisik
- c. Dislipidemia (Kolesterol HDL  $\leq 35 \text{ mg/dl}$ , Trigliserida  $\geq 250 \text{ mg/dl}$ )
- d. Riwayat penyakit jantung
- e. Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi ( $> 140/90 \text{ mmHg}$ )
- f. Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat)

Lampiran 11

**JADWAL KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL DAN SKRIPSI  
TAHUN 2024-2025**

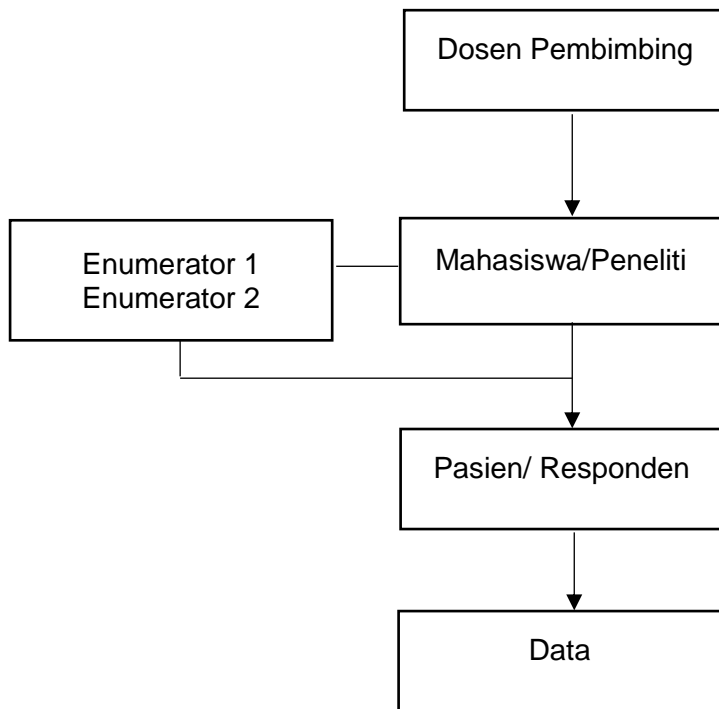
No	Kegiatan	Bulan											
		Agt	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Penentuan topik/judul												
2	Penyusunan proposal												
3	Ujian proposal												
4	Revisi proposal												
5	Izin penelitian, izin etik												
6	Penelitian												
7	Pengolahan data												
8	Penyusunan hasil penelitian												
9	Ujian skripsi												
10	Revisi skripsi												
11	Penyerahan skripsi												

## Lampiran 12

**RINCIAN ANGGARAN PENELITIAN**



No	Kegiatan	Bahan dan Alat	Biaya
1	Penyusunan proposal skripsi	Studi pendahuluan, pencetakan, mengumpulkan bahan pustaka (text book dan jurnal)	Rp 300.000,00
2	Ujian proposal skripsi	Pengetikan, pencetakan, penjilidan, transportasi	Rp 600.000,00
3	Revisi proposal skripsi	Penggandaan	Rp 100.000,00
4	Perijinan penelitian		Rp 300.000,00
5	Persiapan penelitian	Pencetakan booklet, pencetakan form, alat tulis	Rp 500.000,00
6	Pelaksanaan penelitian <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suvenir responden</li> <li>• Suvenir enumerator</li> </ul>		Rp 500.000,00 Rp 300.000,00
7	Penyusunan skripsi	Pengetikan, pencetakan	Rp 100.000,00
8	Ujian skripsi	Penggandaan, transportasi	Rp 400.000,00
9	Revisi skripsi	Penggandaan	Rp 100.000,00
Total			Rp 3.100.000,00



**ORGANISASI PENELITIAN**




Lampiran 14

Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

No	Gambar	Keterangan
1		<p>Pemberian konseling diet menggunakan media booklet kepada responden dan keluarga di Ruang Mars (Penyakit Dalam)</p>
2		<p>Pemberian konseling diet menggunakan media booklet kepada responden dan keluarga di Ruang Mars (Penyakit Dalam)</p>

No	Gambar	Keterangan
3		<p>Pengukuran antropometri responden penelitian di Ruang Mars (Penyakit Dalam)</p>
4		<p>Penandatanganan Surat Persetujuan Responden dan <i>Informed Consent</i></p>

No	Gambar	Keterangan
5	 A photograph showing a woman wearing a red hijab and a white face mask. She is seated and looking down at a booklet she is holding. The booklet has a blue and white cover with the text 'Diet for Diabetics' and 'TABLETS' visible. The background shows a hospital room with a bed and a water bottle.	Pemberian media booklet diet DM kepada responden penelitian