

# BOODIDI

## BOOKLET DIET DIABETES MELITUS



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
MALANG  
2025**

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga Media Edukasi “BOODIDI” (Booklet Diet Diabetes Mellitus) telah selesai disusun.

Salah satu hal penting dalam menunjang kesembuhan seorang pasien adalah pengaturan makan (diet) dan pemenuhan gizi yang tepat. Pengaturan makan (diet) untuk pasien Diabetes Mellitus adalah salah satu dari Lima Pilar Penatalaksanaan Diabetes Mellitus selain Edukasi, Aktifitas Fisik, Pengobatan, dan Pemantauan Glukosa Darah Mandiri.

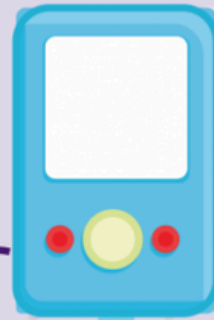
Kami berharap media ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan pasien serta keluarga agar dapat memilih jenis bahan makanan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Penyusun

# Diabetes Mellitus?



## APA ITU PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)



Ayo, Kita Kenali  
Penyakit Diabetes  
Melitus

Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun. Sebutan Glukosa darah sering dikenal oleh masyarakat dengan gula darah.



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

# Gejala Diabetes Mellitus



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

Ayo, Kita Kenali  
Penyakit Diabetes  
Mellitus



## GEJALA PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

### Gejala Utama (klasik)



Sering Kencing  
(*Poliuri*)



Cepat Lapar  
(*Polifagia*)



Sering Haus  
(*Polidipsi*)

### Gejala Tambahan



Berat badan  
menurun cepat  
tanpa penyebab  
yang jelas



Kesemutan



Gatal di daerah  
kemaluan wanita



Bisul yang  
hilang timbul



Penglihatan  
Kabur



Cepat lelah



Keputihan  
pada wanita



Luka  
sulit sembuh



Mudah  
mengantuk



Impotensi  
pada pria



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)



## Pola Makan Diabetes

Ada 3 hal yang perlu di perhatikan  
dalam membuat menu makanan diet Diabetes :

### 1. JUMLAH

Ukur kadar kalori yang masuk kedalam tubuh dengan batas maksimum 1500kkal/hari

### 2. JENIS

Utamakan makanan yang rendah kolesterol, tinggi serat namun rendah Glikemiks Indeks (GI).  
Hindari makanan yang mengandung gula serta karbohidrat.

### 3. JADWAL

Jadwal makan adalah 3x sehari serta selingan 2x snack yang rendah GI untuk menjaga kestabilan gula darah.

Standar yang diajukan adalah makanan dengan komposisi :

**Karbohidrat**  
60-70%

**Protein**  
10-15%

**Lemak**  
20-25%

Jumlah kandungan kolesterol disarankan kurang 300 mg/hari

Jumlah kandungan serat 25 g/hari, diutamakan serat larut

Pasien diabetes dengan hipertensi perlu mengurangi konsumsi garam

Pemanis buatan dapat dipakai secukupnya

Jumlah kalori disesuaikan dengan pertumbuhan, status gizi, umur, ada tidaknya stres akut, dan kegiatan jasmani



# Piring Makan Model 'T'



# Bahan Makanan yang Boleh Dikonsumsi

## SUMBER KARBOHIDRAT

Nasi, bubur, roti, aneka tepung, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermut, sereal, ketan, makaroni

## SUMBER PROTEIN HEWANI

Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak

## SUMBER PROTEIN NABATI

Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai

## SAYURAN

Kangkung, daun lembayung, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, brokoli, lobak, sawi, selada, seledri, terong, bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk, kayu manis.

## BUAH-BUAHAN

Apel, pepaya, jambu air, jambu merah, jambu kristal, salak, belimbing, pisang, pear, alpukat, pisang kepok



Untuk penderita diabetes dengan komplikasi gagal ginjal, hubungi Ahli Gizi anda untuk mengetahui jenis makanan yang aman dikonsumsi



# Bahan Makanan yang Dibatasi/Dihindari

## SUMBER KARBOHIDRAT

Gula pasir, gula merah, gula batu, madu. Makanan / minuman yang manis, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayones

## SUMBER PROTEIN HEWANI

Hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur), keju, abon, dendeng, susu full cream

## BUAH-BUAHAN

Buah-buahan yang manis dan diawetkan, durian, kurma, nangka, anggur, duku, sawo, rambutan, klengkeng, manisan buah, pisang raja, pisang susu, mangga masak, nanas, jeruk manis

## SUMBER LEMAK

Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, margarine, mayones

## MINUMAN

Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, softdrink, es krim, yoghurt, susu, minuman sachet atau botol

## LAIN-LAIN

Kecap manis, saos tomat/saos sambal botol, saos tiram, bumbu penyedap



# 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



## GOLONGAN I : BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT

1 satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (gr)
Bihun	½ gelas	50
Biskuit meja	4 buah	50
Bubur beras	2 gelas	400
Haverhout	6 sdm	50
Kentang	2 bj sdg	200
Krakers	5 bh besar	50
Maizena*	8 sdm	40
Mi basah	1,5 gelas	200
Mi kering	1 gelas	50
Nasi	¾ gelas	100
Nasi jagung	¾ gelas	100
Nasi tim	1 gelas	200
Roti putih	4 lembar	80
Singkong*	1 ptg sdg	100
Talas	1 bj besar	200
Tepung beras	8 sdm	50
Tepung sagu*	7 sdm	40
Tepung singkong*	8 sdm	40
Tepung terigu	8 sdm	50
Hunkwe*	8 sdm	40
Ubi	1 bj sdg	150

Keterangan : Bahan makanan yang ditandai (\*) kurang mengandung protein sehingga perlu ditambah ½ satuan penukar bahan makanan sumber protein



## GOLONGAN II : BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI

1 satuan penukar mengandung 95 kalori,  
10 gram protein dan 6 gram lemak

Bahan makanan	URT	Berat (gr)
Babat	2 ptg sdg	60
Bakso daging	20 bj kecil	100
Bakso daging	10 bj sdg	100
Daging ayam	1 ptg sdg	50
Daging babi	1 ptg kcl	25
Daging sapi	1 ptg sdg	50
Didih sapi	1 ptg sdg	50
Hati sapi	1 ptg sdg	50
Ikan asin	1 ptg sdg	25
Ikan segar	1 ptg sdg	50
Ikan teri	2 sdm	25
Keju	1 ptg sdg	30
Telur ayam biasa	2 btr bsr	75
Telur ayam negeri	1 btr bsr	60
Telur bebek	1 btr	60
Udang basah	¼ gelas	50
Usus sapi	3 bulatan	75

## GOLONGAN III : BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN NABATI

1 satuan penukar mengandung 80 kalori, 6 gram protein,  
3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (gr)
Kacang hijau	2,5 sdm	25
Kacang kedelai	2,5 sdm	25
Kacang merah	2,5 sdm	25
Kacang tanah kup	2 sdm	20
Keju kacang tanah	2 sdm	20
Kacang tolo	2,5 sdm	25
Oncom	2 ptg sdg	50
Tahu	1 bj bsr	100
Tempe	2 ptg sdg	50



## GOLONGAN IV : SAYURAN

### Sayuran A

Bebas dimakan. Kandungan kalori dapat diabaikan

Baligo	Lobak
Gambas	Lettuce
Jamur kuping segar	Selada air
Ketimun	Selada
Labu air	Tomat

### Sayuran C

1 satuan penukar = 1 gelas (100 gram) mengandung 50 kalori,  
3 gram protein, 10 gram protein

Bayam merah	Kacang kapri
Daun katuk	Kluwih
Daun melinjo	Melinjo
Daun pepaya	Nangka muda
Daun singkong	Taoge kacang kedelai
Daun talas	

### Sayuran B

1 satuan penukar = 1 gelas (100 gram) mengandung 25  
kalori,  
1 gram protein dan 5 gram karbohidrat

Bayam	Kangkung
Bit	Kuai
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisim	Labu siam
Daun pakis	Labu waluh
Daun wuluh	Pare
Genjer	Pepaya muda
Jagung muda	Rebung
Jantung pisang	Sawi
Kol	Taoge kacang hijau
Kembang kol	Terong
Kapri muda	Wortel



## GOLONGAN V : BUAH-BUAHAN

Satu satuan penukar mengandung 40 kalori dan 10 gram karbohidrat

Bahan makanan	Berat	URT
Avokad	50	½ bh bsr
Apel	75	½ bh sdg
Anggur	75	10 bj
Belimbing	125	1 bh bsr
Jambu biji	100	1 bh bsr
Jambu air	100	2 bh sdg
Jambu bol	75	¾ bh sdg
Duku	75	15 bh
Durian	50	3 bj
Jeruk manis	100	2 bh sdg
Kedondong	100	1 bh bsr
Kemang	100	1 bh bsr
Mangga	50	½ bh bsr
Nanas	75	1/6 bh sdg
Nangka masak	50	3 bj
Pepaya	100	1 ptg sdg
Pear	100	½ bh
Pisang ambon	75	1 bh sdg
Pisang raja sereh	50	2 bh kcl
Rambutan	75	8 bh
Salak	75	1 bh bsr
Sawo	50	1 bh sdg
Sirsak	50	½ gelas
Semangka	150	1 ptg bsr
Kurma	20	4 bj
Blewah	140	1 ptg bsr

\*keterangan : buah-buahan ditimbang tanpa kulit dan biji

## GOLONGAN VI : SUSU

Satu satuan penukar mengandung 130 kalori, 7 gram protein, 9 gram karbohidrat dan 7 gram lemak

Bahan makanan	Berat	URT
Susu sapi	200	1 gls
Susu kambing	150	$\frac{3}{4}$ gls
Susu kerbau	100	$\frac{1}{2}$ gls
Susu kental tak manis	100	$\frac{1}{2}$ gls
Susu <i>whole</i> bubuk	25	5 sdm
Susu skim bubuk*	20	4 sdm
Susu kedelai bubuk	25	5 sdm
Yoghurt	200	1 gls

Keterangan : yang ditandai \* untuk melengkapi lemaknya perlu ditambah  $1 \frac{1}{2}$  satuan penukar minyak

## GOLONGAN VII : MINYAK

Satu satuan penukar mengandung 45 kalori dan 5 gram lemak

Bahan makanan	Berat	URT
Minyak goreng	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Minyak ikan	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Margarin	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Kelapa	30	1 ptg kcl
Kelapa parut	30	5 sdm
Santan	50	$\frac{1}{4}$ gls
Lemak sapi	5	1 ptg kcl
Lemak babi	5	1 ptg kcl



Nama : .....  
Umur : .....

TB : .....Cm  
BB : .....Kg

Kebutuhan Gizi sehari :  
Energi : .....Kkal  
Protein : .....gram

Lemak : .....gram  
Karbohidrat : .....gram

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat (gr)	*URT
Nasi/ pengganti :	.....	.....
Hewani/ nabati :	.....	.....
Sayuran :	.....	.....
Minyak :	.....	.....
Gula Pasir :	.....	.....

Selingan jam 10.00

.....

Siang Jam 12.00-13.00

Nasi/ pengganti :	.....	.....
Hewani/ nabati :	.....	.....
Sayuran :	.....	.....
Minyak :	.....	.....
Gula Pasir :	.....	.....

Selingan Jam 16.00

.....

Malam Jam 18.00-19.00

Nasi/ pengganti :	.....	.....
Hewani/ nabati :	.....	.....
Sayuran :	.....	.....
Minyak :	.....	.....
Gula Pasir :	.....	.....

Selingan Jam 21.00

.....

\*) Ukuran Rumah Tangga





Penyakit Diabetes  
Melitus (DM)



# PENYANDANG DM PADA WAKTU PUASA



Menyegerakan berbuka dan usahakan makan sahur menjelang waktu imsak (saat puasa akan dimulai)



Mengonsumsi makan malam dan sahur dengan prinsip piring makan model T



Makanan berbuka dapat berupa buah-buahan seperti kurma, pisang, melon, pepaya dll



Dapat mengonsumsi makanan selingan yang tidak terlalu manis menjelang tidur



Hindari Aktivitas fisik dan latihan fisik yang berlebihan



Selalu berkonsultasi dengan dokter dan tenaga kesehatan lainnya selama menjalankan ibadah puasa

Image by Freepik



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



## APA SAJA FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM) ?

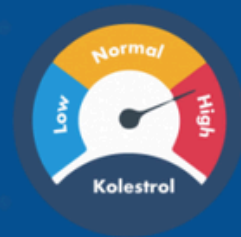
### FAKTOR RISIKO YANG BISA DI UBAH



**Kegemukan (Berat badan lebih /IMT > 23 kg/m<sup>2</sup>) dan Lingkar Perut (Pria > 90 cm dan Perempuan > 80cm)**



**Kurang aktivitas fisik**



**Dislipidemia (Kolesterol HDL  $\leq$  35 mg/dl, trigliserida  $\geq$  250 mg/dl.)**



**Riwayat penyakit jantung**



**Hipertensi/  
Tekanan darah Tinggi (> 140/90 mmHg)**



**Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat)**





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

Ayo, Kita Kenali  
Penyakit Diabetes  
Melitus



## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR TERHINDAR DARI KOMPLIKASI DM ?

Mengonsumsi obat secara teratur  
sesuai petunjuk Dokter



Mengikuti edukasi  
(penyuluhan dan konseling gizi)  
secara berkelanjutan

Mengecek kadar Glukosa Darah secara berkala  
bertujuan agar diabetesi mampu mandiri dalam  
mengontrol kadar glukosa darah.



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI





# 6 Langkah Sehat Mencegah **Diabetes** **Melitus**

- 1 Berhenti Merokok
- 2 Mempertahankan Berat Badan Ideal
- 3 Melakukan Aktifitas Fisik
- 4 Mengonsumsi Makanan yang Sehat
- 5 Rutin Periksa Gula Darah
- 6 Mengelola Stres



**Lebih baik mencegah daripada mengobati.**  
Mari disiplin menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat,  
serta lakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila  
mengalami gejala diabetes melitus.



# Tips Untuk mengatasi HIPOGLIKEMIA



Mengonsumsi larutan air gula atau makanan tinggi gula seperti permen.



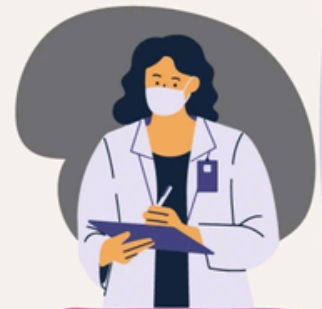
Larutan air gula dapat dibuat dengan cara melarutkan 2 sdm gula pasir kedalam satu gelas air putih.

Ayo, Kita Kenali  
Penyakit Diabetes  
Melitus

Jika setelah 15 menit keluhan hipoglikemia masih tetap ada, minum kembali larutan air gula atau makanan tinggi gula.



Jika hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sudah mencapai normal, maka segera mengonsumsi makanan utama atau selingan.



Segera berkonsultasi dengan Dokter.

Sumber. Leaflet Kenali Penyakit Diabetes Melitus



# **PENYUSUN**

Eca Bhalerina Anugrah  
(Mahasiswa D4 Program Studi Sarjana Terapan  
Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Malang)

# CEGAH, CEGAH DAN CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR (HIPERTENSI, STROKE, JANTUNG, DM, KANKER, DLL)



Image by freepik