

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes 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.31/0837/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Lailatul Amalia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Tingkat Kepatuhan Diet Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Rampal Celaket"

"The Effect of Nutritional Counseling on the Level of Diet Compliance and Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Sufferers at the Rampal Celaket Community Health Center"

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) Risk, 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 15 Juli 2024 sampai dengan tanggal 15 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 15, 2024 until July 15, 2025.



July 15, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Miliwati, S. Ep., M.Pd.

Lampiran 2. Formulir *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK MENJADI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Setyo adi
Alamat : Jl Ngantang gg II
Usia : 53
Jenis Kelamin : laki-laki

Saya telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat dari penelitian yang berjudul **PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP TINGKAT KEPATUHAN DIET DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 RAWAT JALAN DI PUSKESMAS RAMPAL CELAKET**.

Saya telah memahami tentang tujuan, prosedur pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai kegiatan dan proses penelitian serta peran saya dalam kegiatan ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar **BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA** berperan serta dalam kegiatan ini dengan menandatangani Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden dalam Penelitian.

Malang, 29 April 2024

Peneliti



(Lailatul Amalia)

Yang membuat pernyataan
peserta penelitian:



(SETYO ADI S.)

Lampiran 3. Formulir Karakteristik Responden

FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Responden : Setyo Adi
2. Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 10 Mei 1971
3. Alamat : Jalan Ngantang gang III
4. No. Telepon : -
5. Jenis Kelamin : Laki-laki
6. Usia : 53
7. Pendidikan Terakhir : SMA
8. Pekerjaan : Pedagang
9. Berat Badan : 82
10. Tinggi Badan : 167
11. IMT : 29,4
12. Berapa lama menderita Diabetes Mellitus : ≥ 5 tahun
13. Riwayat Penyakit : Hipertensi
14. Hasil Pemeriksaan Glukosa Darah Terakhir : 138
15. Obat-obatan yang dikonsumsi : Metformin

Malang, 28 April 2024

Responden


(Setyo Adi)

Lampiran 4. Master Tabel

| No | Nama | JK | Umur | Pendidikan | Pekerjaan | Penyakit penyerta | Lama DM | BB (kg) | TB (cm) | IMT | Status Gizi | Kebutuhan | Tingkat konsumsi Jumlah | | | | | | | | Kategori | Tingkat konsumsi Jumlah | | | | | | | | kategorori |
|----|------|----|------|------------|-----------------|-------------------|------------------|---------|---------|------|-------------|-----------|-------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------|-----|----------|-------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------|-----|------------|
| | | | | | | | | | | | | | (sebelum konseling) | | | | | | | | | (sesudah konseling) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | E (%) | ket | P (%) | ket | L (%) | ket | KH (%) | ket | | E (%) | ket | P (%) | ket | L (%) | ket | KH (%) | ket | |
| 1 | SA | L | 53 | SMA | Pedagang | Hipertensi | ≥5 th | 58 | 155 | 24.1 | Normal | 1812.5 | 119 | L | 56 | D | 115 | L | 117 | B | TP | 104 | B | 82 | B | 96 | B | 86 | B | P |
| 2 | LH | L | 50 | SMA | Karyawan Swasta | Hipertensi | ≤5 th | 65 | 152 | 28.1 | Obesitas | 1455.5 | 120 | L | 87 | B | 76 | D | 115 | L | TP | 86 | B | 89 | B | 87 | B | 81 | B | P |
| 3 | A | L | 55 | SMA | Karyawan Swasta | Hipertensi | ≥5 th | 63 | 154 | 26.6 | Obesitas | 1431.8 | 86 | B | 78 | D | 116 | L | 112 | L | TP | 85 | B | 81 | B | 85 | B | 82 | B | P |
| 4 | W | L | 58 | S1 | PNS | Hipertensi | ≥5 th | 57 | 148 | 26.0 | Obesitas | 1379.9 | 76 | D | 65 | D | 78 | D | 82 | B | TP | 98 | B | 93 | B | 97 | B | 98 | B | P |
| 5 | T | L | 52 | SMP | Buruh | Hipertensi | ≤5 th | 74 | 155 | 30.8 | Obesitas | 1513.5 | 118 | L | 117 | L | 123 | L | 120 | L | TP | 84 | B | 82 | B | 84 | B | 92 | B | P |
| 6 | S | L | 49 | SMP | Karyawan Swasta | Hipertensi | ≤5 th | 66 | 151 | 28.9 | Obesitas | 1434 | 122 | L | 126 | L | 125 | L | 127 | L | TP | 106 | B | 108 | B | 103 | B | 102 | B | P |
| 7 | S | P | 48 | SMA | IRT | Hipertensi | ≤5 th | 68 | 150 | 30.2 | Obesitas | 1358.4 | 69 | D | 72 | D | 75 | D | 84 | B | TP | 89 | B | 96 | B | 90 | B | 87 | B | P |
| 8 | S | P | 55 | SMA | Pedagang | Asam urat | ≥5 th | 55 | 162 | 21.0 | Normal | 1718.7 | 83 | B | 79 | D | 82 | B | 78 | D | TP | 97 | B | 99 | B | 85 | B | 92 | B | P |
| 9 | D | P | 53 | S1 | PNS | Hipertensi | ≤5 th | 53 | 146 | 24.9 | Normal | 1590 | 95 | B | 86 | B | 106 | B | 93 | B | P | 91 | B | 95 | B | 93 | B | 96 | B | P |
| 10 | S | P | 56 | SMA | Pedagang | Hipertensi | ≥5 th | 70 | 155 | 29.1 | Obesitas | 1576.5 | 76 | D | 80 | B | 84 | B | 86 | B | TP | 98 | B | 94 | B | 91 | B | 90 | B | P |
| 11 | Y | P | 45 | SMP | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 67 | 156 | 27.5 | Obesitas | 1596.8 | 53 | D | 57 | D | 61 | D | 65 | D | TP | 108 | B | 104 | B | 110 | B | 103 | B | P |
| 12 | K | P | 50 | SMA | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 47 | 145 | 22.4 | Normal | 1410 | 113 | L | 115 | L | 117 | L | 118 | L | TP | 82 | B | 85 | B | 83 | B | 87 | B | P |
| 13 | I | P | 48 | SMA | IRT | Hipertensi | ≤5 th | 80 | 163 | 30.1 | Obesitas | 1604.1 | 65 | D | 67 | D | 68 | D | 69 | D | TP | 86 | B | 88 | B | 89 | B | 88 | B | P |
| 14 | P | P | 55 | S1 | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 75 | 155 | 31.2 | Obesitas | 1576.6 | 71 | D | 70 | D | 76 | D | 79 | D | TP | 84 | B | 82 | B | 83 | B | 84 | B | P |
| 15 | L | P | 59 | S1 | PNS | Stroke | ≥5 th | 59 | 170 | 20.4 | Normal | 2124 | 43 | D | 48 | D | 49 | D | 56 | D | TP | 89 | B | 92 | B | 94 | B | 92 | B | P |
| 16 | SWU | P | 52 | SMA | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 62 | 150 | 27.6 | Obesitas | 1535.6 | 57 | D | 59 | D | 60 | D | 65 | D | TP | 103 | B | 105 | B | 95 | B | 102 | B | P |
| 17 | S | P | 55 | SD | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 64 | 171 | 21.9 | Normal | 2592 | 127 | L | 128 | L | 130 | L | 124 | L | TP | 109 | B | 110 | B | 102 | B | 107 | B | P |
| 18 | F | P | 57 | SMA | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 54 | 168 | 19.1 | Normal | 2268 | 59 | D | 62 | D | 65 | D | 70 | D | TP | 94 | B | 96 | B | 89 | B | 92 | B | P |

| No | Nama | JK | Umur | Pendidikan | Pekerjaan | Penyakit penyerta | Lama DM | BB (kg) | TB (cm) | IMT | Status Gizi | Kebutuhan | Tingkat konsumsi Jumlah | | | | | | | | Kategori | Tingkat konsumsi Jumlah | | | | | | | | kategori |
|----|------|----|------|------------|-----------|-------------------|------------------|---------|---------|------|-------------|-----------|-------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------|-----|----------|-------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------|-----|----------|
| | | | | | | | | | | | | | (sebelum konseling) | | | | | | | | | (sesudah konseling) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | E (%) | ket | P (%) | ket | L (%) | ket | KH (%) | ket | | E (%) | ket | P (%) | ket | L (%) | ket | KH (%) | ket | |
| 19 | SM | P | 54 | SMA | IRT | Kolesterol | ≥5 th | 51 | 149 | 22,9 | Normal | 1466,2 | 87 | B | 83 | B | 86 | B | 90 | B | P | 93 | B | 96 | B | 94 | B | 98 | B | P |
| 20 | TRY | P | 38 | SD | IRT | Hipertensi | ≤5 th | 90 | 155 | 37,4 | Obesitas | 1121,2 | 134 | L | 122 | L | 139 | L | 125 | L | TP | 123 | L | 129 | L | 132 | L | 128 | L | TP |

| No | Nama | JK | Umur | Pendidikan | Pekerjaan | Penyakit penyerta | Lama DM | BB (kg) | TB (cm) | IMT | Status Gizi | Jenis (sblm konseling) | Jenis (ssdh konseling) | Jadwal (sblm konseling) | Jadwal (ssdh konseling) | GDP (sblm konseling) | Kategori | GDP (ssdh konseling) | kategori |
|----|------|----|------|------------|-----------------|-------------------|------------------|---------|---------|------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------|----------------------|----------|
| 1 | SA | L | 53 | SMA | Pedagang | Hipertensi | ≥5 th | 58 | 155 | 24.1 | Normal | TP | P | TP | P | 138 | T | 125 | N |
| 2 | LH | L | 50 | SMA | Karyawan Swasta | Hipertensi | ≤5 th | 65 | 152 | 28.1 | Obesitas | TP | P | TP | P | 166 | T | 126 | N |
| 3 | A | L | 55 | SMA | Karyawan Swasta | Hipertensi | ≥5 th | 63 | 154 | 26.6 | Obesitas | TP | P | TP | P | 188 | T | 124 | N |
| 4 | W | L | 58 | S1 | PNS | Hipertensi | ≥5 th | 57 | 148 | 26.0 | Obesitas | TP | P | TP | P | 153 | T | 123 | N |
| 5 | T | L | 52 | SMP | Buruh | Hipertensi | ≤5 th | 74 | 155 | 30.8 | Obesitas | TP | P | TP | P | 150 | T | 120 | N |
| 6 | S | L | 49 | SMP | Karyawan Swasta | Hipertensi | ≤5 th | 66 | 151 | 28.9 | Obesitas | TP | P | TP | P | 148 | T | 115 | N |
| 7 | S | P | 48 | SMA | IRT | Hipertensi | ≤5 th | 68 | 150 | 30.2 | Obesitas | TP | P | TP | P | 157 | T | 123 | N |
| 8 | S | P | 55 | SMA | Pedagang | Asam urat | ≥5 th | 55 | 162 | 21.0 | Normal | TP | P | TP | P | 170 | T | 124 | N |
| 9 | D | P | 53 | S1 | PNS | Hipertensi | ≤5 th | 53 | 146 | 24.9 | Normal | TP | P | P | P | 132 | T | 112 | N |
| 10 | S | P | 56 | SMA | Pedagang | Hipertensi | ≥5 th | 70 | 155 | 29.1 | Obesitas | TP | P | TP | P | 205 | T | 140 | T |
| 11 | Y | P | 45 | SMP | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 67 | 156 | 27.5 | Obesitas | TP | P | TP | P | 142 | T | 110 | N |

| No | Nama | JK | Umur | Pendidikan | Pekerjaan | Penyakit penyerta | Lama DM | BB (kg) | TB (cm) | IMT | Status Gizi | Jenis (sblm konseling) | Jenis (ssdh konseling) | Jadwal (sblm konseling) | Jadwal (ssdh konseling) | GDP (sblm konseling) | Kategori | GDP (ssdh konseling) | kategori |
|----|------|----|------|------------|-----------|-------------------|------------------|---------|---------|------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------|----------------------|----------|
| 12 | K | P | 50 | SMA | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 47 | 145 | 22.4 | Normal | P | P | TP | P | 135 | T | 106 | N |
| 13 | I | P | 48 | SMA | IRT | Hipertensi | ≤5 th | 80 | 163 | 30.1 | Obesitas | TP | P | TP | P | 183 | T | 125 | N |
| 14 | P | P | 55 | S1 | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 75 | 155 | 31.2 | Obesitas | TP | P | TP | P | 190 | T | 125 | N |
| 15 | L | P | 59 | S1 | PNS | Stroke | ≥5 th | 59 | 170 | 20.4 | Normal | TP | P | TP | P | 222 | T | 154 | T |
| 16 | SWU | P | 52 | SMA | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 62 | 150 | 27.6 | Obesitas | TP | P | TP | P | 195 | T | 126 | N |
| 17 | S | P | 55 | SD | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 64 | 171 | 21.9 | Normal | TP | P | TP | P | 203 | T | 127 | T |
| 18 | F | P | 57 | SMA | IRT | Hipertensi | ≥5 th | 54 | 168 | 19.1 | Normal | TP | P | TP | P | 169 | T | 112 | N |
| 19 | SM | P | 54 | SMA | IRT | Kolesterol | ≥5 th | 51 | 149 | 22,9 | Normal | P | P | P | P | 159 | T | 124 | N |
| 20 | TRY | P | 38 | SD | IRT | Hipertensi | ≤5 th | 90 | 155 | 37,4 | Obesitas | TP | TP | TP | TP | 234 | T | 160 | T |

Keterangan :

1. D = Defisit
2. B = Baik
3. L = Lebih
4. P = Patuh
5. TP = Tidak Patuh
6. N = Normal
7. T = Tinggi

Lampiran 5. Perhitungan Kebutuhan

| | |
|---------------------|--|
| Berat badan | : 90 kg |
| Tinggi badan | : 155 cm |
| IMT | : $37,4 \text{ kg/m}^2$ |
| BBI | : $(\text{TB}-100) - 10\% (\text{TB}-100)$: $(155-100) - 10\% (155-100)$: $55 - 5,5$: 49,5 kg |
| BMR Wanita | = $25 \times \text{BBI (obesitas)}$ = $25 \times 49,5 \text{ kg}$ = 1237,5 |
| Kalori basal wanita | = $\text{BBI} \times 25$ = $49,5\text{kg} \times 25$ = 1237,5 |
| Faktor aktivitas | = $\text{FA} \times \text{BMR}$ = $20\% \times 1237,5$ = 247,5 |
| Faktor stres | = $\text{Fs} \times \text{BMR}$ = $10\% \times 1237,5$ = 123,75 |
| Koreksi umur | = $5\% \times 1237,5$ = 61,8 |
| Total energi | = $\text{Energi basal} + \text{FA} + \text{FS} - \text{KU}$ = $1237,5 + 247,5 + 123,75 - 61,8$ = 1546,9 Kkal |
| Protein | = $15\% \times 1546,9$ = $232 / 4$ = 58 gram |
| Lemak | = $25\% \times 1546,9$ = $386,7 / 9$ = 42,9 gram |
| Karbohidrat | = $60\% \times 1546,9$ = $928,1 / 4 = 232 \text{ gram}$ |

Lampiran 6. SAP Diabetes Mellitus

SATUAN ACARA PENYULUHAN

| | | |
|---------------|---|---|
| Tema | : | Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 |
| | | a. Pengertian Diabetes |
| | | b. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus |
| Pokok Bahasan | : | c. Faktor Resiko Diabetes Mellitus |
| | | d. Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal) |
| | | e. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan |
| | | f. Contoh Menu Sehari |
| Sasaran | : | Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 |
| | | 1. Konseling gizi pertama Minggu, 28 April 2024 |
| Tanggal | : | 2. Konseling gizi kedua Minggu, 05 Mei 2024 |
| | | 3. Konseling gizi ketiga Minggu, 12 Mei 2024 |
| Tempat | : | Rumah masing-masing |
| Waktu | : | ±30 menit |

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan konseling gizi diharapkan sasaran dapat memahami Pengertian Diabetes Mellitus, Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus, Faktor Resiko DM, Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal), Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan, serta Contoh Menu Sehari.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan, sasaran mampu:

- a. Pengertian Diabetes
- b. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus
- c. Faktor Resiko Diabetes Mellitus
- d. Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal)
- e. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan
- f. Contoh Menu Sehari

3. Sasaran

Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Rampal Celaket

4. Materi (terlampir)

- a. Pengertian Diabetes
- b. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus

- c. Faktor Resiko Diabetes Mellitus
- d. Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal)
- e. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan
- f. Contoh Menu Sehari

5. Metode

Ceramah dan tanya jawab

6. Alat dan Media

Alat tulis dan leaflet

7. Susunan Jadwal Kegiatan

| No. | Waktu | Kegiatan | |
|-----|----------|---|---|
| | | Penyuluhan | Peserta |
| 1. | 6 menit | Pembukaan: a. memberi salam b. memperkenalkan diri c. menjelaskan konseling gizi | a. menjawab salam b. mendengarkan dan memperhatikan c. mendengarkan dan memperhatikan |
| 2. | 15 menit | Pelaksanaan: a. Pengertian Diabetes b. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus c. Faktor Resiko Diabetes Mellitus d. Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal) e. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan f. Contoh Menu Sehari | mendengarkan dan memperhatikan |
| 3. | 7 menit | Evaluasi: a. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya b. Pasien memahami seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan | a. Bertanya |
| 4. | 2 menit | Penutup: a. Memberikan kesimpulan dan saran b. Memberikan hadiah kepada pasien | a. Mendengarkan b. Menerima hadiah c. Menjawab salam |

| No. | Waktu | Kegiatan | |
|-----|-------|--|---------|
| | | Penyuluhan | Peserta |
| | | c. Mengucapkan terimakasih dan salam penutup | |

8. Evaluasi

- a. Evaluasi struktur
 - 1) Pasien diharapkan duduk menghadap kearah pemateri
 - 2) Pasien turut serta dalam kegiatan
- b. Evaluasi proses
 - 1) Pasien tidak ada yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung
 - 2) Pasien dapat berperan aktif selama kegiatan berlangsung
 - 3) Pasien dapat menjawab seluruh pertanyaan yang diajukan pemateri
- c. Evaluasi hasil
 - 1) Pengertian Diabetes
 - 2) Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus
 - 3) Faktor Resiko Diabetes Mellitus
 - 4) Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal)
 - 5) Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan
 - 6) Contoh Menu Sehari

MATERI KONSELING GIZI

1. Pengertian Diabetes Mellitus

Diabetes adalah penyakit metabolic kronis Dimana terjadi gangguan sekresi insulin ditandai dengan kadar gula darah diatas normal.

2. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus

- 1) Cepat Lelah
- 2) Sering buang air kecil
- 3) Sering merasa haus dan lapar
- 4) Berat badan menurun
- 5) Luka yang sulit sembuh

3. Faktor Resiko Diabetes Mellitus

- 1) Riwayat keluarga

- 2) Gaya hidup
- 3) Usia
- 4) Jenis kelamin
- 5) Faktor Aktivitas fisik
- 6) Status gizi

4. Diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal)

1) Jumlah

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan energi berdasarkan usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, tingkat aktivitas fisik.

2) Jenis

Penderita DM harus memperhatikan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan daftar bahan makanan yang dianjurkan dan bahan makanan yang tidak dianjurkan

3) Jadwal

Jadwal makan yang baik bagi penderita DM yaitu dengan interval 3 jam antara makanan utama dan makanan selingan. Pola makan yang dianjurkan adalah pola makan 6 kali sehari dengan 3 kali makan utama dan 3 kali selingan dalam porsi kecil. Berikut adalah anjuran jadwal makan bagi penderita diabetes mellitus :

| Jadwal Makan | Waktu |
|--------------|-------|
| Makan pagi | 06.00 |
| Selingan | 09.00 |
| Makan siang | 12.00 |
| Selingan | 15.00 |
| Makan malam | 18.00 |
| Selingan | 21.00 |

5. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Berikut adalah bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 :

| Bahan Makanan yang Dianjurkan | Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan |
|---|---|
| Sumber karbohidrat kompleks : nasi, roti, kentang, ubi, singkong, dan sagu. | Sumber karbohidrat sederhana : Gula pasir, gula jawa, sirup, jelly, buah-buahan yang diawetkan, susu kental manis, soft drink, es |

| | |
|--|--|
| | krim, kue-kue manis, dodol, cake, dan tarcis. |
| Sumber protein rendah lemak : ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. | Sumber protein yang tinggi kandungan kolesterol seperti jerohan dan otak. |
| Sumber lemak dalam jumlah terbatas : Makanan yang diolah dengan cara dipanggang, dikukus, disetup, direbus, dan dibakar. | Mengandung banyak lemak jenuh dan lemak trans anantara lain daging berlemak dan susu full cream, makanan siap saji, cake, goreng-gorengan. |
| Mengonsumsi cukup sayuran dan buah-buahan segar. | Sumber natrium antara lain garam dapur, vestin, soda dan bahan pengawet seperti natrium benzoate dan natrium nitrit seperti ikan asin, telur asin, dan makanan yang diawetkan. |

6. Contoh Menu Sehari

Berikut adalah contoh menu sehari untuk diet DM :

| | |
|--------------|--|
| Pagi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nasi 2. Telur bumbu kuning 3. Tempe goreng 4. Cah kol, wortel <p>Selingan : Apel</p> |
| Siang | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nasi 2. Pepes ikan 3. Tahu bumbu tomat 4. Sayur bening banyam dan oyong 5. Jeruk <p>Selingan : Nagasari</p> |
| Malam | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nasi 2. Opor ayam 3. Pepes tahu 4. Tumis kangkong <p>Selingan : Pepaya</p> |

Lampiran 7. Leaflet

CONTOH MENU SEHARI :

PAGI :

- Nasi
- Telur bumbu kuning
- tempe goreng
- cah kol, wortel
- Selingan
- Apel

SIANG :

- Nasi
- Pepes ikan
- Tahu bumbu tomat
- sayur bening bayam dan oyong
- Jeruk

Selingan
Nagasari

MALAM :

- Nasi
- Opor ayam
- Pepes tahu
- Tumis kangkung

Selingan
Pepaya

JADWAL

Jadwal makan yang baik bagi penderita DM yaitu dengan interval 3 jam antara makanan utama dan makanan selingan. Pola makan yang dianjurkan adalah pola makan 6 kali sehari dengan 3 kali makan utama dan 3 kali selingan dalam porsi kecil. Berikut ini adalah anjuran jadwal makan bagi penderita diabetes mellitus :

| | Waktu |
|-------------|-------|
| Makan pagi | 06.00 |
| Selingan | 09.00 |
| Makan siang | 12.00 |
| Selingan | 15.00 |
| Makan malam | 18.00 |
| Selingan | 21.00 |

SUMBER : (PERKENI, 2021)

DIABETES MELLITUS

NAMA :
JENIS KELAMIN :
USIA :
ALAMAT :

APA ITU DIABETES MELLITUS?

Diabetes adalah penyakit metabolik keronis dimana terjadi gangguan sekresi insulin ditandai dengan kadar gula darah diatas normal.

TANDA & GEJALA

- Cepat lelah
- Sering buang air kecil
- Sering merasa haus dan lapar
- Berat badan menurun
- Luka yang sulit sembuh

FAKTOR RESIKO

- Riwayat Keluarga
- Gaya hidup
- Usia
- Jenis Kelamin
- Faktor Aktivitas fisik
- Status gizi

DIET DM

3J JUMLAH JENIS JADWAL

JUMLAH

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan energi berdasarkan usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitas fisik

JENIS

Penderita DM harus memperhatikan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan daftar bahan makanan yang dianjurkan dan bahan makanan yang tidak dianjurkan

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, kentang, ubi, singkong, dan sagu
- Sumber protein rendah lemak seperti ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- Sumber lemak dalam jumlah terbatas, makanan yang dianjurkan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, disetup, direbus, dan dibakar
- mengkonsumsi cukup sayuran dan buah-buahan segar

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula jawa, sirup, jelly, buah-buahan yang diawetkan, susu kental manis, soft drink, es krim, kue-kue manis, dodol, cake, dan tarcis
- Sumber protein yang tinggi kandungan kolesterol seperti jeroan dan otak
- Mengandung banyak lemak jenuh dan lemak trans antara lain daging berlemak dan susu full cream, makanan siap saji, cake, goreng-gorengan
- Sumber natrium antara lain garam dapur, vestin, soda dan bahan pengawet seperti natrium benzoat dan natrium nitrit
- hindari bahan makanan yang mengandung bahan tersebut antara lain ikan asin, telur asin, dan makanan yang diawetkan

Lampiran 8. Uji SPSS

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre Jenis | .109 | 20 | .187 | .833 | 20 | .213 |
| Post Jenis | .338 | 20 | .267 | .936 | 20 | .359 |

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre Jadwal | .127 | 20 | .201 | .851 | 20 | .264 |
| Post Jadwal | .238 | 20 | .122 | .836 | 20 | .252 |

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre GDP | .126 | 20 | .200* | .951 | 20 | .377 |
| Post GDP | .292 | 20 | .143 | .838 | 20 | .254 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Significance | |
|---------------------------------|----|-------------|--------------|-------------|
| | | | One-Sided p | Two-Sided p |
| Pair 1 Pre Jumlah & Post Jumlah | 20 | .076 | .374 | <.003 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Significance | |
|--------|------------------------|----|-------------|--------------|-------------|
| | | | | One-Sided p | Two-Sided p |
| Pair 1 | Pre Jenis & Post Jenis | 20 | .096 | .343 | <.001 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Significance | |
|--------|--------------------------|----|-------------|--------------|-------------|
| | | | | One-Sided p | Two-Sided p |
| Pair 1 | Pre Jadwal & Post Jadwal | 20 | .076 | .374 | <.003 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Significance | |
|--------|--------------------|----|-------------|--------------|-------------|
| | | | | One-Sided p | Two-Sided p |
| Pair 1 | Pre GDP & Post GDP | 20 | .849 | <.001 | <.001 |

Lampiran 9. Dokumentasi

