

Lampiran 2



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama	: Jalan Besar Ijen No. 77 e Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
- Kampus I	: Jalan Sukoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
- Kampus II	: Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III	: Jalan Dr. Soetomo No. 46 Jlitur. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV	: Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V	: Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0335) 791293
- Kampus VI	: Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Donorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.C2.03/3/2928/2019
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Probolinggo
 Jl. Jend. Ahmad Yani No. 23 Tisnonegaran, Kec. Kanigaran
 di -
Probolinggo

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Probolinggo dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo dan Puskesmas Kraksaan.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Nurul Laily Masruroh
 NIM/Semester : P17210174074 / V
 Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
 Judul Karya Tulis Ilmiah: Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Mellitus Pada Keluarga Riwayat Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kraksaan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 23 Oktober 2019


 Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan,
Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
 1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Malang
 2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo
 3. Kepala Puskesmas Kraksaan



PEMERINTAH KABUPATEN PROBOLINGGO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Ahmad Yani 23 – Telpon (0335) 421440-434455
 PROBOLINGGO

SURAT KETERANGAN UNTUK MELAKUKAN SURVEY/RESEARCH
 Nomor : 072 / 086 / 426.204 / 2019

- Membaca** : Surat dari KEMENTERIAN KESEHATAN RI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG Tertanggal 23 Oktober 2019 Nomor : LB.02.03 3 2928 2019 Perihal : *Permohonan Ijin Penelitian*.
- Mengingat** : 1. Undang-undang nomor 18 Tahun 2002 Tentang sistim Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Bupati Probolinggo nomor 25 Tahun 2008 Tentang Uraian Tugas dan fungsi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Probolinggo.
 3. Peraturan Menteri Dalam Negeri nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.

Dengan ini menyatakan **TIDAK KEBERATAN** dilakukan Survey/Research oleh :

- Nama Peneliti / Penanggung Jawab : *NURUL LAILY MASRUOH.*
 NIDN/NIM : P17210174074/V
 Pekerjaan / Instansi : Mahasiswa
 Alamat : Jln Mayjen Sutoyo, RT/RW 004/002 Desa. Patokan, Kec. Kraksaan, Kab. Probolinggo.
 Tema/Acara Survey/Resarch : **GAMBARAN UPAYA KELUARGA DALAM PENURUNAN RESIKO DIABETES MELITUS PADA KELUARGA YANG MEMILIKI RIWAYAT DIABETES MELITUS DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KRAKSAAN.**
 Daerah / tempat dilakukan Survey / Research : Puskesmas Kraksaan Kab. Probolinggo.
 Lamanya Survey / Research : Ijin berlaku 3 (Tiga) bulan sejak surat di keluarkan.
 Pengikut peserta Survey / Research : -

Dengan ketentuan sebagai berikut

1. Dalam jangka waktu 1 x 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan, melaporkan kedatangannya kepada Pejabat setempat.
2. Mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Daerah hukum Pemerintah setempat.
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan, serta menghindari pernyataan baik dengan lisan maupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan maupun / menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk.
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan diluar ketentuan yang telah ditetapkan sebagaimana tersebut diatas.
5. Setelah berakhirnya dilakukan survey / research diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat mengenai selesainya pelaksanaan survey / research sebelum meninggalkan daerah survey / research.
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan survey / research diwajibkan memberikan laporannya secara tertulis tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada Bupati Probolinggo Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.
7. Surat keterangan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata bahwa pemegang surat keterangan ini tidak memenuhi ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Probolinggo, 31 Oktober 2019

TEMBUSAN :

- Yth 1. Ibu Bupati Probolinggo (sebagai laporan)
 2. Sdr. Komandan Kodim 0820 Prob.
 3. Sdr. Kapolres Probolinggo
 4. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kab Probolinggo
 5. Sdr. Forkopimka Kec. Kraksaan.
 6. Sdr. Kepala Puskesmas Kraksaan.
 7. Sdr. Ketua, Politeknik Kemenkes Malang.
 8. Yang bersangkutan.

KEPALA
 BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN PROBOLINGGO


 UG. S. IRWANTO, S.Sos, M.Si.
 Pembina Tingkat I
 NIP. 19690515 199003 1 009



PEMERINTAH KABUPATEN PROBOLINGGO
DINAS KESEHATAN
 Jl.P. Sudirman No. 403 Kecamatan Kraksaan Telepon / Fax (0335) 845726
PROBOLINGGO

Probolinggo, 5 November 2019

K e p a d a

Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Kraksaan

di

Probolinggo

Nomor : 072/ 7554 /426.102/2019
 Sifat : Penting
 Lampiran :
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Penelitian

Menindaklanjuti surat Kepala Bakesbangpol Kabupaten Probolinggo Nomor : 072/ 086 /426.204/2019 tanggal 31 Oktober 2019 perihal Permohonan Ijin Studi Penelitian, bersama ini diharap bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian Saudara :

Nama : **NURUL LAILY MASRUOH.**
 NIM/NIDN/NIP : P17210174074/V
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Alamat : Jl. Mayjen Sutoyo Rt/Rw, 004/002 Desa Patokan, Kec Kraksaan, Kab Probolinggo.
 Tema/Acara Survey : **GAMBARAN UPAYA KELUARGA DALAM PENURUNAN RESIKO DIABETES MELITUS PADA KELUARGA YANG MEMILIKI RIWAYAT DIABETES MELITUS DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KRAKSAAN**
 Lokasi Survey/Research : Puskesmas Kraksaan Kab Probolinggo
 Lamanya Survey/ Research : Ijin Berlaku 3 (tiga) bulan mulai sejak tanggal surat dikeluarkan.
 Pengikut peserta Survey/ Research : -
 Keterangan : setelah selesai melakukan survey wajib melaporkan hasil survey ke Dinas Kesehatan Kab. Probolinggo secara tertulis.

Demikian untuk menjadikan maklum dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Tembusan :

- Yth. 1. Sdr. Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang;
2. Yang bersangkutan.

KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN PROBOLINGGO



NIP. 19640614 199203 1 012



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Haryim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
 Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/3840/2019
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Probolinggo
 Jl. Jend. Ahmad Yani No. 23 Tisnonegaran, Kec. Kanigaran
 di -
Probolinggo

Menyusuli surat nomor: LB.02.03/3/2928/2019 tertanggal 23 Oktober 2019 perihal Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk melakukan Pengambilan Data di Wilayah Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Probolinggo dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo dan Puskesmas Kraksaan.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data adalah:

Nama : Nurul Laily Masruroh
 NIM/Semester : P17210174074 / V
 Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
 Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko DM Pada Anggota Keluarga Yang Memiliki Riwayat DM di Wilayah Kerja Puskesmas Kraksaan Kab. Probolinggo

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 18 Desember 2019

Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan,

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
 1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Malang
 2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo
 3. Kepala Puskesmas Kraksaan



PEMERINTAH KABUPATEN PROBOLINGGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KRAKSAAN
JL. Mayjen Sutoyo No. 10 Patokan - Kraksaan Telp.082229385688
KRAKSAAN



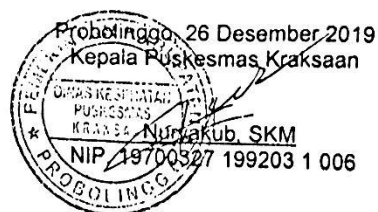
SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : Nuryakub, SKM
NIP : 19700327 199203 1 006
Jabatan : Kepala Puskesmas Kraksaan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa kami menerima atau tidak keberatan dilaksanakan survey/penelitian/magang/KKN/PKL oleh :

N a m a : Nurul Laily Masruroh
NIM : P17210174074
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl. Mayjen Sutoyo No. 66D Patokan-Kraksaan
Thema/Survey/Research : Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan
Resiko Diabetes Mellitus
Pengikut : -

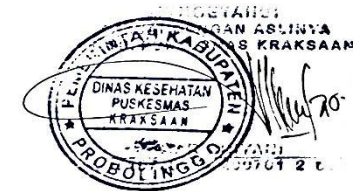


DATA KESAKITAN BULAN AGUSTUS - OKTOBER 2019
 PUSKESMAS KRAKSAAN
 Kode Penyakit E11

Count of Nama	Column Labels										Grand Total		
	>70 Thn.		20-44 Thn.		45-54 Thn.		55-59 Thn.		60-69 Thn.				
Row Labels	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L			
Non-insulin-dependent diabetes mellitus		2		18		9	32		7	8	15	6	98
Grand Total		2		18		9	32		7	8	15	6	98

Kode Penyakit E11

Count of Nama	Column Labels										Grand Total		
	>70 Thn.		20-44 Thn.		45-54 Thn.		55-59 Thn.		60-69 Thn.				
Row Labels	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L			
ALASSUMUR KULON		1											1
ASEMBAGUS				1	2			2					5
BULU			1		1	5			1				8
KALIBUNTU			10		1	9		2		3	2		27
KANDANGJATI WETAN			1		1								2
KEBONAGUNG					1			1					2
KRAKSAAN WETAN			2		1	2				3			8
KREGENAN						3							3
PATOKAN		1		1	2	4		1	1		6	2	19
SEMAMPIR					1					2			3
SIDOMUKTI			1			2			1		2	1	7
SIDOPEKSO			2		1	4			1	1			10
SUMBERLELE								1	1				2
(blank)								1					1
Grand Total		2		18		9	32		7	8	15	6	98



Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : H. Abdul Aziz

Jenis kelamin : laki laki

Umur : 65 th

Alamat : Jl. Ds bulu RWA RT 1 Kraasaan

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas Kraasaan Kabupaten Probolinggo", maka saya menyatakan *bersedia / tidak bersedia* *) untuk berperan serta sebagai responden.

Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

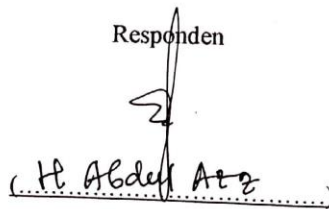
Probolinggo, 4 Januari 2020

Peneliti



Nurul Laily Masruroh
NIM. P17210174074

Responden



Keterangan :

*)Coret yang dipilih

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Halimatus Sakdiyah

Jenis kelamin : Perempuan

Umur : 54

Alamat : RW 4 RT I Bulei

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo”, maka saya menyatakan *bersedia / tidak bersedia**) untuk berperan serta sebagai responden.

Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

Probolinggo, 4 Januari 2020

Peneliti



Nurul Laily Masruroh

NIM. P17210174074

Responden



Halimatus Sakdiyah

Keterangan :

*)Coret yang dipilih

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : NUR 'AINI
 Jenis kelamin : PEREMPUAN
 Umur : 30 Tahun
 Alamat : BULU - Kraksaan

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo", maka saya menyatakan *bersedia / ~~tidak bersedia~~*)* untuk berperan serta sebagai responden.

Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

Probolinggo, 4 Januari 2020

Peneliti



Nurul Laily Masuroh
 NIM. P17210174074

Responden



(...NUR 'AINI...)

Keterangan :

***)Coret yang dipilih**

Lampiran 4

KISI-KISI LEMBAR WAWANCARA

**“Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus
Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas
Kraksaan Kabupaten Probolinggo”**

Definisi operasional	Indikator	No. pertanyaan
Upaya keluarga dalam penurunan resiko diabetes melitus	1. Pengetahuan hidup sehat, diabetes mellitus, dan komplikasinya	1-4
	2. Olahraga teratur	5-6
	3. Pengaturan makanan	7-8
	4. Pola tidur yang cukup	9
	5. Pemeriksaan kesehatan	10-11
	- Cek gula darah - Pengukuran IMT	
	6. Manajemen stress	12-19

Lampiran 5

HASIL WAWANCARA

**“Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus
Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas
Kraksaan Kabupaten Probolinggo”**

Tanggal wawancara : 04 januari 2020

A. Identitas Responden

1. Nama anggota keluarga : Tn.A
2. Umur : 65 tahun
3. Agama : Islam
4. Pendidikan : SMA
5. Pekerjaan : Guru Pensiun
6. Suku/kebangsaan : Jawa/Indonesia

B. Pengetahuan tentang diabetes mellitus

1. Menurut saudara apa yang anda ketahui tentang diabetes melitus ?
Jawab : *“hanya tahu sedikit tentang kencing manis..ya Cuma itu mbak..kencing manis itu penyakit karena sering mengkonsumsi gula mbak”*
2. Darimana anda mengambil informasi mengenai diabetes mellitus?
Jawab : *“saya tahu sedikit dari perawat yang dipuskesmas sama dokter yang merawat almarhum ibu saya dirumah sakit karena kencing manis...”*
3. Menurut anda, media apa yang paling baik untuk menyampaikan informasi tentang diabetes mellitus?
Jawab : *“ya apa saja dah mbak”*

C. Riwayat penyakit

1. Apakah ada riwayat keluarga atau saudara mempunyai diabetes melitus?
Jawab : “ *iyaa ada mbak ibu saya* ”
2. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit keturunan lain?
Jawab : “ *darah tinggi sama kolestrol* ”
3. Darimanakah anda mendapatkan informasi tentang riwayat penyakit anda?
Jawab : “ *saya Cuma tahu dari dokter kalau bisa nurun ke saya mbak* ”

D. Pertanyaan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus

1. Menurut anda, apa yang dimaksud hidup sehat?
Jawab : “ *upaya hidup sehat yaitu dah mbak makan teratur..* ”
2. Apakah anda tahu dampak/komplikasi dari diabetes mellitus?
Jawab : “ *saya tidak tahu apa saja komplikasi yang disebabkan kencing manis* ”. *Ya itu tadi mbak... almarhum ibu saya dulu pernah sakit diabetes,sampai akhirnya ibu meninggal dirumah sakit..kata dokternya karena kencing manis* ”.
3. Apakah anda setuju diabetes mellitus dapat diturunkan kepada keturunan selanjutnya? Mengapa?
Jawab : “ *saya setuju mbak kalau kencing manis bisa diturunkan ke anak-anaknya.....saya tidak mengerti sebabnya kenapa* ”
4. Menurut anda, apa yang termasuk upaya hidup sehat dalam pencegahan resiko diabetes mellitus, dan apa manfaatnya?
Jawab : “ *ya itu makan teratur sama olahraga mbak* ”

Olahraga

5. Apakah anda pernah berolahraga? “ *Ya mbak* ”
Jika ya, kapan saja anda berolahraga? “ *setiap hari saya jalan didepan rumah kalau minggu saya sepedaan keliling mbak* ”
Lamanya berolahraga dalam sekali berolahraga? “ *20 menitan mbak* ”
Olahraga apa yang sering dilakukan di rumah? “ *jalan-jalan didepan rumah sama diatas batu itu mbak* ”
Jika tidak, mengapa tidak berolahraga?.....
Faktor apa yang menghambat untuk olahraga? “ *saya kan sudah pensiun* ”

6. Apakah anda berolahraga diluar rumah seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau yang lainnya? *“iya mbak”*

Jika ya, olahraga jenis apa yang sering dilakukan diluar rumah? *“sepedaan keliling mbak ke gelora ke patemon pajarakan itu mbak”*

Seberapa sering anda melakukannya, kapan? *“setiap hari minggu mbak”*

Jika tidak, faktor apa yang menghambat?.....

Pengaturan makanan

7. Apa saja menu makanan anda dalam sehari?

Jawab : *“kalau disini makanan sehari-hari paling sering tahu goreng, tempe goreng, sayur bening, pecek terong, dan nasi itu saja mbak..”*

Bagaimana jadwal makan anda dalam sehari?

Jawab : *“makan 3 kali sehari”*

Jenis makanan apa yang dikonsumsi dalam menu makanan anda?

Jawab : *“tahu goreng, tempe goreng, sayur bening, pecek terong, dan nasi”*

8. Apakah anda mengkonsumsi makanan dan minuman di bawah ini?
- Makanan berlemak seperti gorengan, kulit ayam, daging, olahan bersantan dan lainnya *“saya tidak suka makan gorengan mbak saya punya kolestrol itu jadinya takut”*
 - Makanan/camilan yang terasa manis *“sudah jarang mbak”*
 - Minuman yang terasa manis *“sudah jarang mbak cuman teh setiap pagi”*
 - Sayur dan buah-buahan *“iya mbak”*

Jika ya, jenis makanan/minuman apa yang dikonsumsi?

Berapa jumlah makanan/minuman diatas yang dikonsumsi? *1 kali sehari mbak*

Kapan saja mengkonsumsi makanan/minuman diatas? *“setiap pagi saja mbak”*

Jika tidak, mengapa tidak mengkonsumsi makanan di atas?

“takut saya mbak trauma dari ibu saya”

Pola tidur

9. apakah pola tidur anda sudah cukup dalam sehari?

“saya ngerasanya dalam sehari sudah cukup mbak”

Jika ya, berapa lama anda tidur dalam sehari?

“kira-kira 7 jam.an lah dalam sehari”

Apa yang dirasakan apabila pola tidur cukup?

“ya waktu bangun terasa lebih enak segar dan tidak merasa mengantuk lagi gitu mbak”

Jika tidak, mengapa pola tidur tidak cukup?

Apa penyebab pola tidur tidak cukup?

Pemeriksaan kesehatan

10. Apakah rutin memeriksa gula darah di pelayanan kesehatan?

Jawab : *“gak rutin lah mbak..selama badan sehat ya ga pernah ke puskesmas mbak”*

Jika ya, dimana biasanya melakukan pemeriksaan gula darah? ” di *puskesmas kraksaan mbak”*

Berapa kali memeriksa gula darah dalam sebulan terakhir? *“3 bulan yang lalu saya terakhir periksa mbak”*

Berapa hasil pemeriksaan gula darah terakhir? *“124 mg/dl”*

Jika tidak, mengapa tidak memeriksa gula darah?

Faktor apa yang menghambat dalam melakukan pemeriksaan gula darah?
.....

11. Apakah anda rutin mengukur IMT dipelayanan kesehatan? *“tidak mbak”*

Jika ya, dimana biasanya melakukan pengukuran IMT?.....

Berapa kali memeriksa IMT dalam sebulan terakhir? *“ya kalau ke puskesmas saja mbak”*

Berapa hasil pengukuran IMT terakhir? *“IMT = 25,3”*

Jika tidak, mengapa tidak mengukur IMT?

Faktor apa yang menghambat dalam melakukan pengukuran IMT?.....
.....

Manajemen stress

12. Apakah anda pernah ada masalah yang membebani pikiran?
 Jawab : *“tidak ada mbak tidak ada masalah fine-fine aja”*
 Jika ya, masalah apa yang sering dialami?
 Seberapa sering anda ada dalam masalah?
 Jawab : *“yaa kalau tensi saya tinggi kadang saya stress mbak”*
 Apa yang anda lakukan untuk mengatasi masalah?
 Jawab : *“saya selalu merundingkan dengan istri kalau ada masalah mbak”*
 Jika tidak, apakah mengalami kesulitan tidur? *“tidak mbak”*
 Kapan biasanya mengalami kesulitan tidur?
13. Apakah anda membiicarakan masalah anda dengan orang terdekat?
 Jawab : *“ya mbak ke istri saya kalau cerita”*
 Jika ya, siapa yang biasa anda ajak bicara? *“istri saya mbak”*
 Jika tidak, mengapa anda tidak bercerita ?
14. Apakah anda pernah meluangkan waktu untuk istirahat dan jalan-jalan?
“Jarang mbak, saya keseringan nonton tv dirumah”
 Jika ya, dimana anda sering meluangkan waktu untuk jalan-jalan?.....
 Siapa saja yang anda ajak untuk jalan-jalan?
- Kapan biasanya anda beristirahat dan jalan-jalan, berapa lama?
- Jika tidak, mengapa tidak jalan-jalan? *“ya biarkan anak saya saja mbak”*
 Apakah faktor yang menghambat anda untuk jalan-jalan?.....
15. Apakah lingkungan anda tenang dan nyaman? *“iya mbak”*
 Jika ya, bagaimana anda mengaturnya? *“ya dibersihkan disapu mbak”*
 Jika tidak, mengapa tidak nyaman?
- Lingkungan seperti apa yang anda inginkan? *“yang bersih mbak”*
16. Apakah anda menjalankan ibadah secara rutin? *“ya mbak”*
 Jika ya, kapan saja anda beribadah? *“Sholat 5 waktu mbak tiap hari dilanggar belakang rumah”*
 Jika tidak, mengapa anda tidak beribadah?
- Apa faktor yang menghambat anda untuk beribadah?

17. Apakah anda sering menutup diri jika ada masalah? *“tidak mbak”*
Jika ya, mengapa menutup diri?
18. Apakah anda mengkonsumsi minum-minuman beralkohol? *“tidak mbak”*
Jika ya, mengapa konsumsi minuman beralkohol?
Apa faktor yang mendorong minum-minuman beralkohol?
19. Apakah anda merokok? *“iya mbak”*
Jika ya, mengapa merokok? *”ya udah kebiasaan mbak”*
Berapa kali anda merokok dalam sehari? *”3 kali setelah makan mbak”*
Apa faktor pendorong anda merokok? *“Ya udah dari dulu memang mbak”*

HASIL WAWANCARA

“Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo”

Tanggal wawancara : 04 januari 2020

A. Identitas Responden

1. Nama anggota keluarga : Ny.H
2. Umur : 54 tahun
3. Agama : Islam
4. Pendidikan : SMA
5. Pekerjaan : Wiraswasta
6. Suku/kebangsaan : Jawa/Indonesia

B. Pengetahuan tentang diabetes mellitus

1. Menurut saudara apa yang anda ketahui tentang diabetes melitus ?
Jawab : *“ya yang saya tahu kencing manis itu sakit yang disebabkan karena konsumsi gula yang berlebihan sering laparan jugak mbak..”*
2. Darimana anda mengambil informasi mengenai diabetes mellitus?
Jawab : *“saya tahu sedikit dari perawat desa dan tetangga mbak”*
3. Menurut anda, media apa yang paling baik untuk menyampaikan informasi tentang diabetes mellitus?
Jawab : *“ya apa saja dah mbak”*

C. Riwayat penyakit

1. Apakah ada riwayat keluarga atau saudara mempunyai diabetes melitus?
Jawab : *“ iyaa ada mbak ibu dan bapak saya”*
2. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit keturunan lain?
Jawab : *“ tidak mbak”*

3. Darimanakah anda mendapatkan informasi tentang riwayat penyakit anda?
Jawab : *“dari perawat kalau bisa nurun ke saya mbak”*

D. Pertanyaan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus

1. Menurut anda, apa yang dimaksud hidup sehat?
Jawab : *“upaya hidup sehat yaitu dah mbak makan teratur..”*
2. Apakah anda tahu dampak/komplikasi dari diabetes mellitus?
Jawab : *“komplikasinya ya itu bisa menyerang ke jantung dan kolestrol mbak”*.
3. Apakah anda setuju diabetes mellitus dapat diturunkan kepada keturunan selanjutnya? Mengapa?
Jawab : *“saya setuju mbak kalau kencing manis bisa diturunkan ke anak-anaknya”*
4. Menurut anda, apa yang termasuk upaya hidup sehat dalam pencegahan resiko diabetes mellitus, dan apa manfaatnya?
Jawab : *“ya itu makan teratur sama olahraga mbak”*

Olahraga

5. Apakah anda pernah berolahraga? *“Ya mbak”*
Jika ya, kapan saja anda berolahraga? *“setiap hari saya jalan kepasar pagi-mbak jalan kaki “*
Lamanya berolahraga dalam sekali berolahraga? *”gak tentu mbak”*
Olahraga apa yang sering dilakukan di rumah? *“ jalan-jalan kepasar mbak”*
Jika tidak, mengapa tidak berolahraga?.....
Faktor apa yang menghambat untuk olahraga?
6. Apakah anda berolahraga diluar rumah seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau yang lainnya? *“tidak mbak”*
Jika ya, olahraga jenis apa yang sering dilakukan diluar rumah?
Seberapa sering anda melakukannya, kapan?
Jika tidak, faktor apa yang menghambat?.....

Pengaturan makanan

7. Apa saja menu makanan anda dalam sehari?

Jawab : *“paling sering tahu goreng, tempe goreng, pecek terong peyek udang, dan nasi..soalnya murah..”*

Bagaimana jadwal makan anda dalam sehari?

Jawab : *“makan 2-3 kali sehari”*

Jenis makanan apa yang dikonsumsi dalam menu makanan anda?

Jawab : *“tahu goreng, tempe goreng, sayur bening, pecek terong, dan nasi”*

8. Apakah anda mengonsumsi makanan dan minuman di bawah ini?

a. Makanan berlemak seperti gorengan, kulit ayam, daging, olahan bersantan dan lainnya *“saya suka makan gorengan mbak”*

b. Makanan/camilan yang terasa manis *“sudah jarang mbak cuman dimasjid saja kadang makan kolak”*

c. Minuman yang terasa manis *“sudah jarang mbak cuman kopi setiap pagi”*

d. Sayur dan buah-buahan *“iya mbak”*

Jika ya, jenis makanan/minuman apa yang dikonsumsi?

Berapa jumlah makanan/minuman diatas yang dikonsumsi? *1 kali sehari mbak*

Kapan saja mengonsumsi makanan/minuman diatas? *“setiap pagi saja mbak”*

Jika tidak, mengapa tidak mengonsumsi makanan di atas?

“takut saya mbak trauma dari ibu saya”

Pola tidur

9. apakah pola tidur anda sudah cukup dalam sehari?

“saya ngerasanya dalam sehari sudah cukup mbak”

Jika ya, berapa lama anda tidur dalam sehari?

“kira-kira 7 jam.an lah dalam sehari”

Apa yang dirasakan apabila pola tidur cukup?

“ya waktu bangun terasa lebih enak segar dan tidak merasa mengantuk lagi gitu mbak”

Jika tidak, mengapa pola tidur tidak cukup?

Apa penyebab pola tidur tidak cukup?

Pemeriksaan kesehatan

10. Apakah rutin memeriksa gula darah di pelayanan kesehatan?

Jawab : *“gak rutin lah mbak..selama badan sehat ya ga pernah ke puskesmas mbak”*

Jika ya, dimana biasanya melakukan pemeriksaan gula darah? ” *di puskesmas kraksaan mbak”*

Berapa kali memeriksa gula darah dalam sebulan terakhir? *“3 bulan yang lalu saya terakhir periksa mbak”*

Berapa hasil pemeriksaan gula darah terakhir? *“137 mg/dl”*

Jika tidak, mengapa tidak memeriksa gula darah?

Faktor apa yang menghambat dalam melakukan pemeriksaan gula darah?

.....

11. Apakah anda rutin mengukur IMT dipelayanan kesehatan? *“tidak mbak”*

Jika ya, dimana biasanya melakukan pengukuran IMT?

Berapa kali memeriksa IMT dalam sebulan terakhir? *“ya kalau ke puskesmas saja mbak”*

Berapa hasil pengukuran IMT terakhir? *“IMT = 28,75”*

Jika tidak, mengapa tidak mengukur IMT?

Faktor apa yang menghambat dalam melakukan pengukuran IMT?

.....

Manajemen stress

12. Apakah anda pernah ada masalah yang membebani pikiran?

Jawab : *“iya mbak”*

Jika ya, masalah apa yang sering dialami?

Jawab : *” itu mbak kemarin cobek saya pecah yang besar kan saya senang mengoleksi cobek dan peralatan dapur lainnya mbak, jadi saya kepikiran eman mbak..”*

Seberapa sering anda ada dalam masalah?

Jawab : *“ga sering mbak”*

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi masalah?

Jawab : *“saya selalu merundingkan dengan suami dan tetangga saudara kalau ada masalah mbak”*

Jika tidak, apakah mengalami kesulitan tidur? *“tidak mbak”*

Kapan biasanya mengalami kesulitan tidur?

13. Apakah anda membiicarakan masalah anda dengan orang terdekat?

Jawab : *“ya mbak ke suami saya kalau cerita”*

Jika ya, siapa yang biasa anda ajak bicara?”*istri saya mbak”*

Jika tidak, mengapa anda tidak bercerita ?

14. Apakah anda pernah meluangkan waktu untuk istirahat dan jalan-jalan?

“Jarang mbak, saya keseringan nonton tv dirumah sama kerumah tetangga mbak”

Jika ya, dimana anda sering meluangkan waktu untuk jalan-jalan?.....

Siapa saja yang anda ajak untuk jalan-jalan?

Kapan biasanya anda beristirahat dan jalan-jalan, berapa lama?

Jika tidak, mengapa tidak jalan-jalan? *“ ya biarkan anak saya saja mbak”*

Apakah faktor yang menghambat anda untuk jalan-jalan?.....

15. Apakah lingkungan anda tenang dan nyaman? *“iya mbak”*

Jika ya, bagaimana anda mengaturnya? *” ya dibersihkan disapu mbak”*

Jika tidak, mengapa tidak nyaman?

Lingkungan seperti apa yang anda inginkan? *“yang bersih dan rapi mbak”*

16. Apakah anda menjalankan ibadah secara rutin? *“ya mbak”*

Jika ya, kapan saja anda beribadah? *“Sholat 5 waktu mbak tiap hari dilanggar belakang rumah”*

Jika tidak, mengapa anda tidak beribadah?

Apa faktor yang menghambat anda untuk beribadah?

17. Apakah anda sering menutup diri jika ada masalah? *“tidak mbak”*

Jika ya, mengapa menutup diri?

18. Apakah anda mengonsumsi minum-minuman beralkohol? *“tidak mbak”*

Jika ya, mengapa konsumsi minuman beralkohol?

Apa faktor yang mendorong minum-minuman beralkohol?

19. Apakah anda merokok? "*tidak mbak*"

Jika ya, mengapa merokok?

Berapa kali anda merokok dalam sehari?

Apa faktor pendorong anda merokok?

HASIL WAWANCARA

“Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus di Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo”

Tanggal wawancara : 04 januari 2020

A. Identitas Responden

1. Nama anggota keluarga : Ny.N
2. Umur : 30 tahun
3. Agama : Islam
4. Pendidikan : SI
5. Pekerjaan : Wiraswasta
6. Suku/kebangsaan : Jawa/Indonesia

B. Pengetahuan tentang diabetes mellitus

1. Menurut saudara apa yang anda ketahui tentang diabetes melitus ?
Jawab : *“tidak tahu mbak, ya tahunya Cuma kencing manis itu sakit karena kebanyakan gula”*
2. Darimana anda mengambil informasi mengenai diabetes mellitus?
Jawab : *“tahunya dari orang-orang ngobrol waktu dulu mbah sakit”*
3. Menurut anda, media apa yang paling baik untuk menyampaikan informasi tentang diabetes mellitus?
Jawab : *“ya apa saja dah mbak”*

C. Riwayat penyakit

1. Apakah ada riwayat keluarga atau saudara mempunyai diabetes melitus?
Jawab : *“iyaa ada mbak”*
2. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit keturunan lain?
Jawab : *“tidak mbak”*

3. Darimanakah anda mendapatkan informasi tentang riwayat penyakit anda?
Jawab : *“dari perawat kalau bisa nurun ke saya mbak”*

D. Pertanyaan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus

1. Menurut anda, apa yang dimaksud hidup sehat?
Jawab : *“upaya hidup sehat yaitu dah mbak makan teratur olahraga tidur cukup..”*
2. Apakah anda tahu dampak/komplikasi dari diabetes mellitus?
Jawab : *“komplikasinya ya itu bisa menyerang ke jantung mbak”.*
3. Apakah anda setuju diabetes mellitus dapat diturunkan kepada keturunan selanjutnya? Mengapa?
Jawab : *“saya setuju mbak kalau kencing manis bisa diturunkan ke anak-anaknya”*
4. Menurut anda, apa yang termasuk upaya hidup sehat dalam pencegahan resiko diabetes mellitus, dan apa manfaatnya?
Jawab : *“ya itu makan teratur sama olahraga mbak”*

Olahraga

5. Apakah anda pernah berolahraga? *“Ya mbak”*
Jika ya, kapan saja anda berolahraga? *“kadang-kadang mbak kalau gak sibuk saya jalan di depan rumah lari-lari kecil”*
Lamanya berolahraga dalam sekali berolahraga? *”gak tentu mbak”*
Olahraga apa yang sering dilakukan di rumah? *“jalan-jalan didepan rumah mbak”*
Jika tidak, mengapa tidak berolahraga?.....
Faktor apa yang menghambat untuk olahraga?
6. Apakah anda berolahraga diluar rumah seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau yang lainnya? *“tidak mbak”*
Jika ya, olahraga jenis apa yang sering dilakukan diluar rumah?
Seberapa sering anda melakukannya, kapan?
Jika tidak, faktor apa yang menghambat?.....

Pengaturan makanan

7. Apa saja menu makanan anda dalam sehari?

Jawab : *“saya makanan sehari-hari Cuma tahu goreng, tempe goreng, pecek terong, sayur bening, dan nasi... ya satu keluarga ini makannya sama semua mbak..”*

Bagaimana jadwal makan anda dalam sehari?

Jawab : *“makan 2-3 kali sehari”*

Jenis makanan apa yang dikonsumsi dalam menu makanan anda?

Jawab : *“tahu goreng, tempe goreng, sayur bening, pecek terong, dan nasi”*

8. Apakah anda mengonsumsi makanan dan minuman di bawah ini?

- a. Makanan berlemak seperti gorengan, kulit ayam, daging, olahan bersantan dan lainnya *“saya suka makan gorengan mbak”*
- b. Makanan/camilan yang terasa manis *“sudah jarang mbak “*
- c. Minuman yang terasa manis *“sudah jarang mbak cuman teh setiap pagi sama kayak bapak”*
- d. Sayur dan buah-buahan *“iya mbak”*

Jika ya, jenis makanan/minuman apa yang dikonsumsi?

Berapa jumlah makanan/minuman diatas yang dikonsumsi? *1 kali sehari mbak*

Kapan saja mengonsumsi makanan/minuman diatas? *“setiap pagi saja mbak”*

Jika tidak, mengapa tidak mengonsumsi makanan di atas?

” takut saya mbak trauma dari ibu saya”

Pola tidur

9. apakah pola tidur anda sudah cukup dalam sehari?

“saya ngerasanya dalam sehari sudah cukup mbak”

Jika ya, berapa lama anda tidur dalam sehari?

“kira-kira kurang lebih 8 jam.an lah dalam sehari”

Apa yang dirasakan apabila pola tidur cukup?

“ya waktu bangun terasa lebih enak segar dan tidak merasa mengantuk lagi gitu mbak”

Jika tidak, mengapa pola tidur tidak cukup?

Apa penyebab pola tidur tidak cukup?

Pemeriksaan kesehatan

10. Apakah rutin memeriksa gula darah di pelayanan kesehatan?

Jawab :” *tidak pernah periksa gula darah mbak..wong terahir aja saya ke puskesmas itu ya gara-gara typus itu 2 bulan yang lalu dan dikasih obat..*”.

Jika ya, dimana biasanya melakukan pemeriksaan gula darah?

Berapa kali memeriksa gula darah dalam sebulan terakhir?

Berapa hasil pemeriksaan gula darah terakhir? “*Tidak pernah periksa gula darah saya mbak*”

Jika tidak, mengapa tidak memeriksa gula darah?” takut mbak”

Faktor apa yang menghambat dalam melakukan pemeriksaan gula darah?

.....

11. Apakah anda rutin mengukur IMT dipelayanan kesehatan? “*tidak mbak*”

Jika ya, dimana biasanya melakukan pengukuran IMT?.....

Berapa kali memeriksa IMT dalam sebulan terakhir? “*ya kalau ke puskesmas saja mbak*”

Berapa hasil pengukuran IMT terakhir? “*IMT = 19,0*”

Jika tidak, mengapa tidak mengukur IMT?

Faktor apa yang menghambat dalam melakukan pengukuran IMT?.....

.....

Manajemen stress

12. Apakah anda pernah ada masalah yang membebani pikiran?

Jawab : “*iya mbak*”

Jika ya, masalah apa yang sering dialami?

Jawab :” *saya paling stress ya kalau anak ini rewel sakit mbak..*”.

Seberapa sering anda ada dalam masalah?

Jawab : “*ga sering mbak*”

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi masalah?

Jawab : *“ saya selalu merundingkan dengan suami dan orang tua saya kalau ada masalah mbak”*

Jika tidak, apakah mengalami kesulitan tidur? *“tidak mbak”*

Kapan biasanya mengalami kesulitan tidur?

13. Apakah anda membiicarakan masalah anda dengan orang terdekat?

Jawab : *“ya mbak ke suami saya kalau cerita”*

Jika ya, siapa yang biasa anda ajak bicara?”*istri saya mbak”*

Jika tidak, mengapa anda tidak bercerita ?

14. Apakah anda pernah meluangkan waktu untuk istirahat dan jalan-jalan?

“iya mbak saya jalan-jalan ke probolinggo”

Jika ya, dimana anda sering meluangkan waktu untuk jalan-jalan?

“Ke kota probolinggo mbak”

Siapa saja yang anda ajak untuk jalan-jalan? *“ suami dan anak saya mbak”*

Kapan biasanya anda beristirahat dan jalan-jalan, berapa lama? *“ setiap hari minggu setengah hari mbak”*

Jika tidak, mengapa tidak jalan-jalan?

Apakah faktor yang menghambat anda untuk jalan-jalan?.....

15. Apakah lingkungan anda tenang dan nyaman? *“iya mbak”*

Jika ya, bagaimana anda mengaturnya?” *ya dibersihkan disapu mbak”*

Jika tidak, mengapa tidak nyaman?

Lingkungan seperti apa yang anda inginkan? *“yang bersih dan rapi mbak”*

16. Apakah anda menjalankan ibadah secara rutin? *“ya mbak”*

Jika ya, kapan saja anda beribadah? *“Sholat 5 waktu mbak tiap hari”*

Jika tidak, mengapa anda tidak beribadah?

Apa faktor yang menghambat anda untuk beribadah?

17. Apakah anda sering menutup diri jika ada masalah? *“tidak mbak”*

Jika ya, mengapa menutup diri?

18. Apakah anda mengonsumsi minum-minuman beralkohol? *“tidak mbak”*

Jika ya, mengapa konsumsi minuman beralkohol?

Apa faktor yang mendorong minum-minuman beralkohol?

19. Apakah anda merokok? "*tidak mbak*"

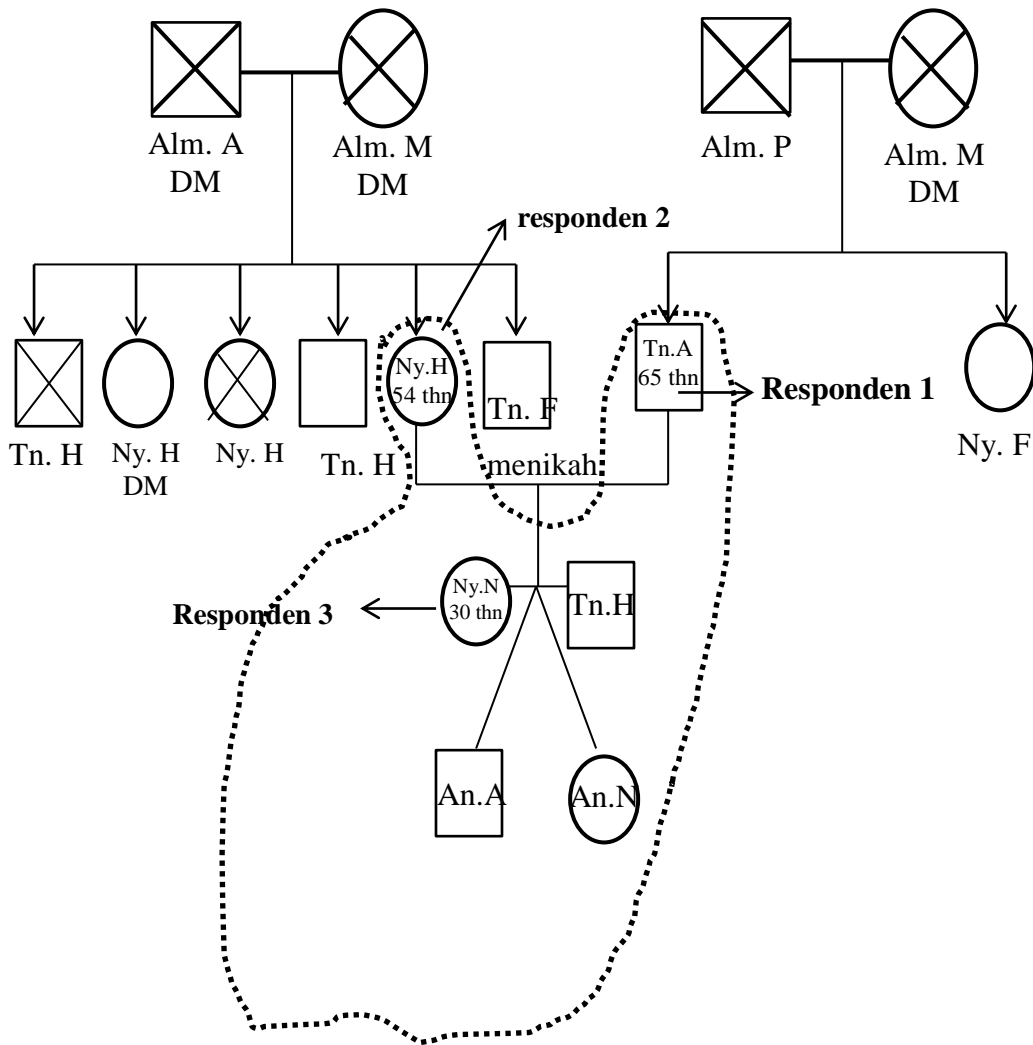
Jika ya, mengapa merokok?

Berapa kali anda merokok dalam sehari?

Apa faktor pendorong anda merokok?

Lampiran 6

Genogram keluarga



Lampiran 7 HASIL OBSERVASI FOOD RECORD

Nama : Tn. A (anggota responden 1)

Umur/TTL : 65 tahun

Jenis Kelamin : laki-laki

Hari, Tanggal Observasi : 05 januari 2020 – 11 januari 2020

Petunjuk Persiapan :

1. Catat apa saja makanan yang dikonsumsi dalam waktu 24 jam selama 1 minggu dimulai besok pagi saat sarapan.
2. Tuliskan makanan utama (nasi, lauk, sayur), snack (camilan, buah-buahan, dsb), serta minuman disertai ukuran atau jumlah bahan makanan.
3. Setiap penulisan sertakan jam/waktu
4. Penulisan jumlah makanan mengacu pada ukuran rumah tangga (URT)

Seperti yang tertera

*Keterangan

URT	: Ukuran Rumah tangga	Sdt	: Sendok teh
Bh	: Buah	Sdm	: Sendok makan
Bj	: Biji	Sdg	: Sedang
Btg	: Batang	Ptg	: Potong
Bsr	: Besar	Kcl	: Kecil
Gls	: Gelas		

Observasi (*food record*) Tn.A

Tanggal : 05-01-2020		Tanggal : 06-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 06.30 Nasi Sayur bayam Tempe goreng Teh	2 centong 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir	Pagi 07.00 Nasi Oseng tongkol Sayur sop Tempe goreng Teh	2 centong 2 sendok sayur 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir
Siang 13.00 Pepaya Nasi Tempe goreng Pecak terong Air putih	1 iris sedang 2 centong 2 potong sedang 3 potong sedang 1 gelas	Siang 12.00 Papaya Nasi Oseng tongkol Sayur sop Air putih	1 iris sedang 1 centong 1 sdm 2 sendok sayur 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Mi kuah Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok the 1 gelas	Malam 19.00 Nasi Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 potong sedang ½ sendok makan 1 gelas

Tanggal : 07-01-2020		Tanggal : 08-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 07.00 Nasi Oseng kacang panjang Tahu goreng Sambal The	1 centong penuh 4 sdm 1 potong sedang ½ sendok teh 1 cangkir	Pagi 06.30 Nasi Pepes ikan Dadar jagung Teh	2 centong 1 buah 2 buah 1 cangkir
Siang 12.30 Nasi Oseng kacang panjang Sambal Air putih	1 centong 3 sdm ½ sendok the 1 gelas	Siang 12.00 Nasi Pepes ikan Dadar jagung Agar-agar Air putih	1 centong 1 buah 2 buah 1 potong sedang 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Tahu goreng Sambal terong Air putih	1 centong 2 potong sedang 1 sdm 1 gelas	Malam 18.00 Nasi Dadar jagung Sambal Telur dadar Kolak pisang Air putih	1 centong 2 buah ½ sendok teh 1 potong sedang 3 sdm 1 gelas

Tanggal : 09-01-2020		Tanggal : 10-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 06.30 Nasi Kuah daun kelor Tempe goreng Teh	2 centong 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir	Pagi 06.30 Nasi Oseng sawi putih Tahu goreng Tempe goreng Teh	2 centong 2 sdm 1 potong sedang 1 potong sedang 1 cangkir
Siang 13.00 Pisang Nasi Kuah daun kelor Tempe goreng Air putih	1 buah 2 centong 2 potong sedang 3 potong sedang 1 gelas	Siang 12.30 Nasi Oseng sawi putih Tempe goreng Air putih	1 centong 2 sdm 2 potong sedang 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Mi kuah Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok the 1 gelas	Malam 18.30 Nasi Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 potong sedang ½ sendok makan 1 gelas

Tanggal : 11-01-2020	
Jenis makanan	Takaran
Pagi 07.00 Nasi Sayur bening Tahu goreng Ayam goreng Sambal The	2 centong 2 sendok sayur 1 potong sedang 1 potong sedang ½ sendok teh 1 cangkir
Siang 12.30 Nasi Sayur bening Ayam goreng Sambal Air putih	2 centong 3 sdm 1 potong sedang ½ sendok teh 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Tahu goreng Sambal terong Air putih	1 centong 1 potong sedang 1 sdm 1 gelas

HASIL OBSERVASI FOOD RECORD

Nama : Ny. H (anggota responden 2)

Umur/TTL : 54 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Hari, Tanggal Observasi : 05 januari 2020 – 11 januari 2020

Petunjuk Persiapan :

1. Catat apa saja makanan yang dikonsumsi dalam waktu 24 jam selama 1 minggu dimulai besok pagi saat sarapan.
2. Tuliskan makanan utama (nasi, lauk, sayur), snack (camilan, buah-buahan, dsb), serta minuman disertai ukuran atau jumlah bahan makanan.
3. Setiap penulisan sertakan jam/waktu
4. Penulisan jumlah makanan mengacu pada ukuran rumah tangga (URT)

Seperti yang tertera

*Keterangan

URT	: Ukuran Rumah tangga	Sdt	: Sendok teh
Bh	: Buah	Sdm	: Sendok makan
Bj	: Biji	Sdg	: Sedang
Btg	: Batang	Ptg	: Potong
Bsr	: Besar	Kcl	: Kecil
Gls	: Gelas		

Observasi (*food record*) Ny.H

Tanggal : 05-01-2020		Tanggal : 06-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 06.30 Nasi Sayur bayam Tempe goreng Kopi	1 ½ centong 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir	Pagi 07.00 Nasi Oseng tongkol Sayur sop Tempe goreng Kopi	2 centong 1 sendok sayur 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir
Siang 13.00 Pepaya Nasi Tempe goreng Pecak terong Air putih	2 iris sedang 1 centong 2 potong sedang 2 potong sedang 1 gelas	Siang 12.00 Papaya Nasi Oseng tongkol Sayur sop Air putih	1 iris sedang 1 centong 1 sdm 2 sendok sayur 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Mi kuah Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok the 1 gelas	Malam 19.00 Nasi Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 potong sedang ½ sendok makan 1 gelas

Tanggal : 07-01-2020		Tanggal : 08-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 07.00 Nasi Oseng kacang panjang Tahu goreng Sambal Kopi	1 centong penuh 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok teh 1 cangkir	Pagi 06.30 Nasi Pepes ikan Dadar jagung Kopi	2 centong 1 buah 2 buah 1 cangkir
Siang 12.30 Nasi Oseng kacang panjang Sambal Air putih	1 centong 2 sdm ½ sendok the 1 gelas	Siang 12.00 Nasi Pepes ikan Dadar jagung Agar-agar Air putih	1 centong 1 buah 2 buah 2 potong sedang 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Tahu goreng Sambal terong Air putih	1 centong 2 potong sedang 1 sdm 1 gelas	Malam 18.00 Nasi Dadar jagung Sambal Telur dadar Kolak pisang Air putih	1 centong 2 buah ½ sendok teh 1 potong sedang 3 sdm 1 gelas

Tanggal : 09-01-2020		Tanggal : 10-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 06.30 Nasi Kuah daun kelor Tempe goreng Kopi	1 ½ centong 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir	Pagi 06.30 Nasi Oseng sawi putih Tahu goreng Tempe goreng Kopi	2 centong 2 sdm 1 potong sedang 1 potong sedang 1 cangkir
Siang 13.00 Pisang Nasi Kuah daun kelor Tempe goreng Air putih	1 buah 2 centong 2 sendok sayur 2 potong sedang 1 gelas	Siang 12.30 Nasi Oseng sawi putih Tempe goreng Air putih	1 centong 2 sdm 2 potong sedang 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Mi kuah Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 1 sdm 1 potong sedang ½ sendok the 1 gelas	Malam 18.30 Nasi Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 potong sedang ½ sendok makan 1 gelas

Tanggal : 11-01-2020	
Jenis makanan	Takaran
Pagi 07.00 Nasi Sayur bening Ayam goreng Sambal The	1 ½ centong 2 sendok sayur 1 potong sedang ½ sendok teh 1 cangkir
Siang 12.30 Nasi Sayur bening Ayam goreng Sambal Air putih	1 centong 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok teh 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Tahu goreng Sambal terong Air putih	1 centong 1 potong sedang 2 sdm 1 gelas

HASIL OBSERVASI FOOD RECORD

Nama : Ny. N (anggota responden 3)

Umur/TTL : 30 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Hari, Tanggal Observasi : 05 januari 2020 – 11 januari 2020

Petunjuk Persiapan :

1. Catat apa saja makanan yang dikonsumsi dalam waktu 24 jam selama 1 minggu dimulai besok pagi saat sarapan.
2. Tuliskan makanan utama (nasi, lauk, sayur), snack (camilan, buah-buahan, dsb), serta minuman disertai ukuran atau jumlah bahan makanan.
3. Setiap penulisan sertakan jam/waktu
4. Penulisan jumlah makanan mengacu pada ukuran rumah tangga (URT)

Seperti yang tertera

*Keterangan

URT	: Ukuran Rumah tangga	Sdt	: Sendok teh
Bh	: Buah	Sdm	: Sendok makan
Bj	: Biji	Sdg	: Sedang
Btg	: Batang	Ptg	: Potong
Bsr	: Besar	Kcl	: Kecil
Gls	: Gelas		

Observasi (*food record*) Ny.N

Tanggal : 05-01-2020		Tanggal : 06-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 06.30 Nasi Sayur bayam Tempe goreng The	1 ½ centong 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir	Pagi 07.00 Nasi Oseng tongkol Sayur sop Tempe goreng teh	2 centong 1 sendok sayur 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir
Siang 13.00 Pepaya Nasi Tempe goreng Pecak terong Air putih	2 iris sedang 1 centong 2 potong sedang 2 potong sedang 1 gelas	Siang 12.00 Papaya Nasi Oseng tongkol Sayur sop Air putih	1 iris sedang 1 centong 1 sdm 2 sendok sayur 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Mi kuah Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok the 1 gelas	Malam 19.00 Nasi Telur dadar Sambal kerupuk Air putih	1 centong 2 potong sedang ½ sendok makan 1 buah 1 gelas

Tanggal : 07-01-2020		Tanggal : 08-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 07.00 Nasi Oseng kacang panjang Tahu goreng Sambal The	1 centong penuh 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok teh 1 cangkir	Pagi 06.30 Nasi Pepes ikan Dadar jagung Air putih	2 centong 1 buah 2 buah 1 gelas
Siang 12.30 Nasi Oseng kacang panjang Sambal Air putih	1 centong 2 sdm ½ sendok the 1 gelas	Siang 12.00 Nasi Pepes ikan Dadar jagung Agar-agar Air putih	1 centong 1 buah 2 buah 2 potong sedang 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Tahu goreng Sambal terong Air putih	1 centong 2 potong sedang 1 sdm 1 gelas	Malam 18.00 Nasi Dadar jagung Sambal Telur dadar Kolak pisang Air putih	1 centong 2 buah ½ sendok teh 1 potong sedang 3 sdm 1 gelas

Tanggal : 09-01-2020		Tanggal : 10-01-2020	
Jenis makanan	Takaran	Jenis makanan	Takaran
Pagi 06.30 Nasi Kuah daun kelor Tempe goreng The	1 ½ centong 2 sdm 1 potong sedang 1 cangkir	Pagi 06.30 Nasi Oseng sawi putih Tahu goreng Tempe goreng Teh	2 centong 2 sdm 1 potong sedang 1 potong sedang 1 cangkir
Siang 13.00 Pisang Nasi Kuah daun kelor Tempe goreng Air putih	1 buah 2 centong 2 sendok sayur 2 potong sedang 1 gelas	Siang 12.30 Nasi Oseng sawi putih Tempe goreng Air putih	1 centong 2 sdm 2 potong sedang 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Mi instan goreng Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 1 bungkus 1 potong sedang ½ sendok the 1 gelas	Malam 18.30 Nasi Tempe goreng Sambal Air putih	1 centong 2 potong sedang ½ sendok makan 1 gelas

Tanggal : 11-01-2020	
Jenis makanan	Takaran
Pagi 07.00 Nasi Sayur bening Ayam goreng Sambal The	1 ½ centong 2 sendok sayur 1 potong sedang ½ sendok teh 1 cangkir
Siang 12.30 Nasi Sayur bening Ayam goreng Sambal Air putih	1 centong 2 sdm 1 potong sedang ½ sendok teh 1 gelas
Malam 19.00 Nasi Tahu goreng Sambal terong Air putih	1 centong 1 potong sedang 2 sdm 1 gelas

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI

**“Gambaran Upaya Keluarga Dalam Penurunan Resiko Diabetes Melitus Pada Keluarga yang Memiliki Riwayat Diabetes Melitus
di Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo”**

No	Indikator	Aspek Yang Dinilai	YA	TIDAK	Keterangan
1	Olahraga	1. Melakukan olahraga			Jenis olahraga : Waktu berolahraga : Lamanya berolahraga : Faktor penghambat :
2	Pengaturan makanan	1. Mengkonsumsi makanan berlemak 2. Mengkonsumsi makanan/cemilan manis 3. Minuman yang terasa manis 4. Mengkonsumsi sayur dan buah-buahan			Menu makanan yang dikonsumsi : Jumlah porsi : Lauk pauk : Cemilan : Sayur : Buah : Jenis minuman : Jenis makanan berlemak : Alasan mengkonsumsi :

3	Pemeriksaan Kesehatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Periksa Ke : <ol style="list-style-type: none"> a. Dokter b. Puskesmas c. Rumah sakit 2. Mengukur gula darah 3. Mengukur IMT 			<p>Hasil pemeriksaan gula darah terahir :</p> <p>Hasil pemeriksaan IMT terahir :</p> <p>Alasan tidak melakukan :</p>
4	Pola tidur cukup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur dalam sehari 			<p>Lama tidur :</p> <p>Alasan tidur tidak cukup :</p>
5	Manajemen stress	<p>Respon adaptif :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jalan-jalan 2. Beristirahat 3. Beribadah 4. Bercerita dengan orang lain 5. Lingkungan tenang dan nyaman <p>Respon maladaptive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menutup diri 2. Minum-minuman beralkohol 3. merokok 			<p>Tempat jalan-jalan :</p> <p>Waktu beristirahat :</p> <p>Orang sebagai tempat bercerita :</p> <p>Waktu beribadah :</p> <p>Gambaran lingkungan :</p> <p>Alasan menutup diri :</p> <p>Pemicu meminum minuman beralkohol :</p> <p>Pemicu merokok :</p> <p>Alas an tidak melakukan</p>

Lampiran 9



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nurul Laily Masruroh

NIM : P17210174074

Nama Pembimbing : Tanto Hariyanto, S.Kep Ns M.Biomed

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
	10/19/19	jujur & setuju, Perbaiki struktur latar belakang & penulisan. Lanjutkan bab 1?	Th
	18/10/19	- Melanjutkan bab 3 - lengkapi / lanjut konsep Rtg & upaya pencegahan DM	Th
	29/10/19	- perbaiki bab 3 (metode studi kasus) - tambahkan ilustrasi. - Siapkan uji & proposal gila & s&S perbaiki.	Th
		perbaiki ilustrasi.	Th
	10/11/19	- lengkapi asesoris proposal. - acc uji & proposal.	Th
	31/3/2020	- Konsultasi Bab 4 Hasil penelitian	
	11/5/2020	- Acc ujian sidang.	

Lampiran 10

CURICULUM VITAE



DATA PERSONAL

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Nama Lengkap | : Nurul Laily Masruroh |
| 2. Tempat, Tanggal Lahir | : Probolinggo, 02 Mei 1999 |
| 3. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 4. Kewarganegaraan | : Indonesia |
| 5. Agama | : Islam |
| 6. Alamat | : Jl. Mayjen Sutoyo No.66D kel
patokan kec.kraksaan
kab.probolinggo |
| 7. Orang Tua | |
| - Nama Ayah | : H. Misbahul Munir S.sos .MM |
| - Nama Ibu | : Hj. Holifah Wahyuni S.pd |
| 8. Email | : nurulaily02@gmail.com |
| 9. No.Hp | : 082132722064 |

PENDIDIKAN FORMAL

- | | |
|--|-------------|
| 1. SD Patokan 1 Kraksaan | : 2005-2011 |
| 2. SMPN 1 Kraksaan | : 2011-2014 |
| 3. SMAN 1 Kraksaan | : 2014-2017 |
| 4. Politektik Kesehatan Kemenkes
Malang, Jurusan Keperawatan,
Prodi D-III Keperawatan Malang | : 2017-2020 |
| 5. Universitas Brawijaya, Fakultas
Kedokteran, Jurusan Keperawatan
(alih jenjang S1) | : 2020 |

PELATIHAN

1. PPSM (Pengenalan Program Studi Mahasiswa) dan Latihan Dasar Kepemimpinan Dodik Bela Negara Rampal Kota 2017

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Anggota Kahfi Gen Prodi D-III Keperawatan Malang Periode 2018-2019

PENGALAMAN BELAJAR

1. Rumah Sakit Saiful Anwar
 - Ruang 26 IPD (HCU)
 - Ruang 21 (KMB 1)
2. Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang
 - IGD dr. Sopraoen Malang
 - Ruang Seruni (KDM)
3. Rumah Sakit Jiwa dr. Rajiman Wediodiningrat Lawang
 - Ruang Cempaka
 - IGD (Instalasi Gawat Darurat)
 - Ruang Rehabilitasi
4. Rumah Sakit Ngudi Waluyo Blitar
 - Ruang Kamar bersalin (Keperawatan Maternitas)
 - Ruang Anak
 - Ruang Perinotologi
5. Puskesmas Kedung Kandang Malang
 - Praktik keperawatan Komunitas
 - Praktik keperawatan Gerontik
 - Praktik keperawatan Keluarga
 - Praktik keperawatan Homecare