

LAMPIRAN

PERENCANAAN MAKAN SEHAT BAGI PENDERITA DIABETES

Makan sesuai dengan kebutuhan Kalori dan Taatilah aturan 3 J (Jumlah makanan yang dimakan, Jenis makanan yang dipilih dan Jadwal makan atau selang waktu antara makan dan makanan ringan saat istirahat)



Perencanaan makan yang sehat!!!

1. Makan kalori sesuai dengan kebutuhan
2. Makan buah dan sayuran setiap hari
3. Konsumsi makanan atau roti yang mengandung serat seperti gandum
4. Minum susu bebas atau rendah lemak
5. Tidak mengkonsumsi daging berlemak
6. Hindari trans lemak
7. Rebus dan bakar daripada menggoreng
8. Batasi garam dan gula
9. Pilihlah ikan atau unggas
10. Kacang, telur dapat menggantikan daging



Keluarga yang makan makanan yang sehat secara bersama akan selalu sehat

Jenis Bahan Makanan



Jenis bahan makanan yang dianjurkan untuk penderita diabetes mellitus adalah:

Sumber karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi dan sagu.

Sumber protein rendah lemak seperti ikan, ayam tanpa kulitnya, susu skim, tempe, tahu dan kacang-kacangan.

Sumber lemak dalam jumlah terbatas yaitu bentuk makanan yang mudah dicerna. Makanan terutama mudah diolah dengan cara dipanggang, dikukus, disetup, direbus dan dibakar.

Jenis bahan makanan yang tidak dianjurkan atau dibatasi untuk penderita diabetes mellitus



Mengandung banyak gula 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.

Mengandung banyak lemak seperti cake, makanan siap saji (*fast-food*), goreng-gorengan.

Mengandung banyak natrium seperti ikan asin, telur asin dan makanan yang diawetkan (Almatsier, 2006).

Jadwal Makan Penderita Diabetes Mellitus

Makanlah **sebelum lapar** karena makan disaat lapar sering tidak terkendali dan berlebihan.

Pengaturan jadwal bagi penderita diabetes biasanya adalah 6 kali makan 3 kali makan besar dan 3 kali selingan

Makan Pagi (jam 07.00)

Snack I (jam 10.00)

Makan siang (13.00)

Snack II (jam 16.00)

Makan malam (jam 19.00)

Snack III (jam 21.00)



APA SAJA AKIBAT BILA DIABETES TIDAK DIKENDALIKAN?

1. Hipertensi (peningkatan tekanan darah)
2. Penyakit stroke
3. Penyakit koroner/penyumbatan pembuluh darah koroner
4. Gagal Ginjal/cuci darah
5. Ulkus Diabetic (luka kaki/borok)
6. Kebutaan (diabetic retinopathy)

Efek Diabetes



Manfaat berolahraga/aktif:



Menurunkan kadar gula darah secara alamiah
Meningkatkan sensitifitas insulin dan memperbaiki gangguan toleransi glukosa
Bertambahnya massa otot sehingga semakin banyak gula yang diambil dari peredaran darah

Menurunkan tekanan darah
Menurunkan kadar kolesterol
Mempertahankan berat badan
Meningkatkan kesejahteraan
Mengurangi obat-obatan
Memperbaiki sirkulasi
Mengurangi stress

Langkah-langkah senam Kaki

Duduklah tegak diatas sebuah bangku (jangan bersandar)	
Latihan ke 1 sebanyak 10 kali 1. Gerakan jari-jari kedua kaki seperti cakar 2. Luruskan kembali	
Latihan Ke 2 (10 kali) 1. Angkat Ujung kaki, tumit tetap diletakkan diatas lantai 2. Turunkan ujung kaki, kemudian angkat tumitnya dan turunkan kembali	
Latihan Ke 3 (10 kali) 1. Angkat kedua ujung kaki anda 2. Putar kaki pada pergelangan kaki, kearah samping 3. Turunkan kembali ke lantai dan arahkan ke tengah	

TIPS!!!!



LUANGKAN WAKTU 30 MENIT SETIAP HARI ATAU 150 MENIT/MINGGU UNTUK MELAKUKAN AKTIFITAS SEDANG SEPerti BERENANG ATAU JOGGING

AJAKLAH ANGGOTA KELUARGA UNTUK BEROLAHRAGA.

GUNAKAN SEPATU OLAHRAGA YANG PAS DAN NYAMAN SAAT BEROLAHRAGA

WAKTU TERBAIK UNTUK OLAHRAGA ADALAH SEKITAR 1 JAM SETELAH MAKAN, KETIKA GULA DARAH ANDA SEDIKIT LEBIH TINGGI

KELUARGA YANG SELALU AKTIF BEROLAHRAGA AKAN MENURUNKAN RESIKO DIABETES MELITUS

Langkah-langkah senam Kaki

Latihan ke 4 (10 kali) 1. Angkat kedua tumit anda 2. Putar kedua tumit kearah samping 3. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah	
Latihan ke 5 (masing-masing kaki 10 kali) 1. Angkat salah satu lutut 2. Luruskan kaki anda 3. Gerakkan jari-jari kaki ke depan 4. Turunkan kembali kaki anda, bergantian kiri dan kanan	
Latihan ke 6 Lakukan 10 kali 1. Luruskan kaki di lantai 2. Angkat kaki tersebut 3. Gerakkan ujung jari ke muka anda	
Latihan ke 7 (10 kali) 1. Seperti latihan sebelumnya, 2. Kedua kaki diangkat bersamaan 3. Kemudian di turunkan perlahan	
Latihan ke 8 (10 kali) 1. Angkat kedua kaki, luruskan dan pertahankan posisi tersebut 2. Gerakkan kaki anda pada pergelangan kaki, kedepan dan ke belakang	

SENAM KAKI DIABETES

Penyakit Diabetes dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti neuropati perifer dan gangguan aliran darah sehingga muda timbul masalah pada kaki seperti luka.

Tujuan senam kaki

- Memperbaiki sirkulasi darah ke kaki
- Memperkuat otot-otot kecil
- Mencegah kelainan bentuk kaki
- Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
- Mengatasi keterbatasan gerak sendi

Langkah-langkah senam Kaki

Latihan ke 9 (masing-masing kaki 10 kali) 1. Luruskan salah satu kaki dan angkat 2. Putar kaki anda pada pergelangan kaki 3. Tuliskan di udam dengan kaki anda angka 0 s/d 10	
Latihan ke 10 (sekali) 1. Selendang koran dilipat-lipat dengan kaki menjadi bentuk bulat seperti bola. Kemudian dilicinkan kembali menggunakan kedua kaki dan setelah di sobek-sobek 2. Kumpulkan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki dan letakkan diatas lembaran koran lainnya. Akhirnya bungkuslah semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola	

Lampiran 1

LEMBAR INFORMED CONSENT

(Lembar Persetujuan Pasien)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Rizal

Umur : 50 Tahun

Ruang Rawat : Ruang Penyakit Dalam

Rumah Sakit : RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo

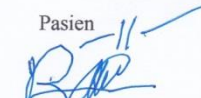
Setelah mendapat penjelasan dari mahasiswa tentang tujuan dari asuhan keperawatan yang akan dilakukan dan bahwa data yang didapatkan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan pembelajaran, maka dengan ini saya menyatakan **bersedia/tidak bersedia *)** sebagai subyek asuhan.

Bandar Lampung, 17 Februari 2022

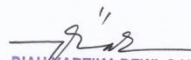
Mahasiswa,


AYU ANGGRAENI

Pasien


M. RIZAL

Mengetahui,
Pembimbing Lahan/CI


Ns. DIAH KARTIKA DEWI, S.Kep
NIP. 19820709 201001 2 009

Keterangan:

*) coret yang tidak perlu

	POLTEKES TANJUNGPURBAN KEMENKES RI PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPURBAN	Kode	
		Tanggal	
	Formulir Persetujuan Judul KTI/LTA	Revisi	
		Halaman	

PERSetujuan JUDUL KARYA TULIS ILMIAH/ TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Ayu Anggraeni

NIM : 1914401098

Judul yang diajukan

- Ayu Anggraeni*
Silahkan lanjutkan
1. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung Tahun 2022
 2. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Aktivitas Pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung Tahun 2022
 3. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo tahun 2022

Judul yang disetujui

1. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung Tahun 2022

Bandar Lampung, 21 Februari 2022

Pembimbing Utama

[Signature]
Dwi Nurhasanah, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19705011982031005

Pembimbing Pendamping

[Signature]
GIRI UDANI, S.Kep., M.Kes.
NIP. 196202121990032001

	POLTEKKES TANJUNGGARANG	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/ LAPORAN TUGAS AKHIR
PEMBIMBING UTAMA**

Nama Mahasiswa : Ayu Anggraeni
NIM : 1919401098
Pembimbing Utama : Merah Bangsawan, S.KM., M.Kes.
Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung Tahun 2022

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Senin 21/02/22	Ace judul LTA.		
2	Senin 14/03/2022	Pembinaan Bab I. Pend		
3	Senin 14/03/22	Pembinaan Bab II.		
4	Senin 14/03/22	Pembinaan Bab III.		
5	Rabu 20/04	Ace Bab I, II, & III		
6	Rabu 20/04	Ace Bab IV & V.		
7	Rabu 20/04	Acak Abstrak & simple summary		
8	Senin 25/04	Ace Abstrak dan SDG LTA		
9	18/05	Pembinaan Bab summary LTA		
10	Selasa 17/05	Ace Bab summary LTA.		
11	Senin 23/05	Ace Daftar LTA.		
12	Selasa 24/05	Relaporan LTA.		

Bandar Lampung, 20 April 2022
Pembimbing Utama


MERAH BANGSAWAN, S.KM., M.Kes
195705011982031005

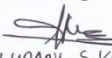
	POLTEKKES TANJUNGPUR	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPUR	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/LAPORAN TUGAS AKHIR
PEMBIMBING PENDAMPING**

Nama Mahasiswa : Ayu Anggarni
NIM : 1919401098
Pembimbing Pendamping : Giri Udani, S.Kp, M.Kes
Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan gangguan Kebutuhan Nutrisi Pada
Pasien Diabetes Melitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr.
A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung Tahun 2022

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Selasa 01/03	Acc judul, Lanjutkan		
2	Kamis 10/03	Bimbingan Penulisan Bab I, II, III		
3	Senin 19/03	Konsul BAB I, II, III Perbaikan		
4	Kelasa 24/4	Konsul BAB IV, V		
5	Kamis 28/4	Konsul BAB IV, V Perbaikan		
6	Selasa 10/05	Konsul BAB V Perbaikan		
7	Rabu 11/05	Acc Sidang LTA		
8				
9				
10				
11				
12				

Bandar Lampung, 01 Maret 2022
Pembimbing Pendamping


GIRI UDANI, S.Kp, M.Kes
196207121990032001

	POLTEKES TANJUNGPURBAN KEMENKES RI PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPURBAN	Kode	
		Tanggal	
	Formulir Lembar Masukan dan Perbaikan Seminar LTA	Revisi	
		Halaman	

LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

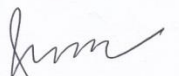
Nama Mahasiswa : Ayu Anggraeni
 NIM : 1919401098
 Tanggal : 17 Mei 2022
 Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Gangguan Keabahan Nutrisi Pada Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Penyakit Dalam Rsup Dr. A. Dadijokrodipo Bandar Lampung Tahun 2022

No	Masukan/Perbaikan	Keterangan
1.	Dx. kep. ketidastabilan GD, → 7/10/10/10 di perbaiki utn Dx. kep 1 & Dx. kep 2	✓
2.	Data IMT, di hitung lagi.	✓
3.	lat. Bely, dan dan Askep lain.	✓
4.	Kardis data PB pasien di 3 hari - perbaikan	✓
5.	Perbaikan Hy implementasi di askep Jely lagi.	✓
6.	Peran medikasi Askep DM untuk menentukan sy. klat. Nutrisi.	✓
7.	Perbaikan alasan Rasional tentang peran makanan TK.	✓
8.	Some how maganda ke trefap sisa 1000 blis / 1000.	✓
9.	Implementasi : OR saat ep Kardis pas.	✓
10.	Judul 5 faktor Takut DM.	✓

Bandar Lampung, 17 Mei 2022

TIM PENGUJI

Ketua


 PURWATI, S.Pd., MAP

NIP.196304271984022001

Anggota 1

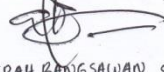


GIRI UDANI, S.Kp., M.Kes

NIP.196202121990032001

Anggota 2

(Moderator/Sekretaris)



MERAH BANGSAWAN, SKM., M.Kes

NIP.195705011982031005