LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 SAP Diabetes Mellitus

SATUAN ACARA PENYULUHAN

DIABETES MELITUS

Disusun Oleh :

Nama : Shaggy Natasha Wanvillyov

NIM : 2014471082

Kelas : Tingkat III Reguler II

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG

PRODI KEPERAWATAN KOTABUMI

TAHUN 2022/2023

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Diabetes Melitus

Sub Pokok bahasan :

a. Pengertian Diabetes Melitus
b. Penyebab Diabetes Melitus
c. Tanda dan gejala Diabetes Melitus
d. Pencegahan Diabetes Melitus
e. Komplikasi Diabetes Melitus
f. Penanganan Diabetes Melitus

Sasaran	:	Keluarga Tn. E
Waktu	:	30 menit (pukul 08.30- 09.00)
Tanggal	:	29 Maret 2023
Tempat	:	Rumah Tn. E
Pelaksana	:	Shaggy Natasha Wanvillyov

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Hasil yang diharapkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan yaitu agar keluarga mengetahui tentang Diabetes Melitus dan dapat melakukan perawatan terhadap anggota keluarga yang menderita penyakit Diabetes Melitus.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti pendidikan kesehatan selama 30 menit, keluarga mampu:

a. Menyebutkan pengertian dari Diabetes Melitus
b. Menyebutkan penyebab dari Diabetes Melitus
c. Menyebutkan tanda dan gejala dari Diabetes Melitus
d. Menyebutkan upaya untuk pencegahan Diabetes Melitus
e. Menyebutkan komplikasi dari Diabetes Melitus
f. Menyebutkan penanganan dari Diabetes Melitus

3. Materi :

Diabetes Melitus (terlampir)

4. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Komunikator (Penyuluh)	**Komunikan (Sasaran)**	
1.	Pembukaan	- Mengucapkan salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan dari pokok bahasan yang akan disampaikan - Kontrak waktu	- Menjawab salam - Menyimak - Mendengarkan dan menyimak materi penyuluhan - Menyepakati kontrak waktu penyuluhan	5 Menit
2.	Pelaksanaan	- Menyampaikan materi : - Menjelaskan tentang pengertian penyakit diabetes mellitus - Menjelaskan tentang penyebab, tanda dan gejala, komplikasi penyakit diabetes mellitus - Menjelaskan tentang pencegahan dan penanganan penyakit diabetes mellitus - Memberi kesempatan	- Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan - Bertanya dan menjawab	15 Menit

		peserta untuk bertanya - Menjawab pertanyaan	pertanyaan yang diajukan	
3.	Evaluasi	- Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan	- Menjawab pertanyaan yang diajukan	5 Menit
4.	Penutup	- Mengucapkan apresiasi atas peran serta peserta - Mengucapkan salam penutup	- Memperhatikan - Menjawab salam	5 Menit

5. Metode

a. Ceramah

b. Diskusi / tanya jawab

6. Media dan Sumber

Leaflet (terlampir)

7. Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Seluruh peserta penyuluhan antusias terhadap materi penyuluhan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai, serta peserta terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan.

b. Evaluasi Hasil

Peserta mengerti tentang penyakit diabetes mellitus, dapat menyebutkan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, penanganan serta komplikasi pada diabetes mellitus.

LAMPIRAN MATERI
DIABETES MELITUS

1. Pengertian Diabetes Melitus

   Diabetes melitus (DM) merupakan gangguan metabolisme yang secara genetis dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat. Diabetes melitus adalah gangguan metabolik kronik yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol yang di karakteristikan dengan ketidakadekuatan penggunaan insulin. Diabetes melitus adalah suatu penyakit kronik yang komplek yang melibatkan kelainan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak dan berkembangnya komplikasi makro vaskuler, mikro vaskuler dan neurologis (Purwanto, 2016).

2. Penyebab Diabetes Melitus

   Menurut (Tarwanto, 2016) penyebab dari diabetes melitus, sebagai berikut:

   a. Faktor genetik atau keturunan
   b. Usia
   c. Obesitas
   d. Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak)
   e. Kurang olahraga

3. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus

   Menurut (Tarwanto, 2016) tanda dan gejala dari diabetes melitus, sebagai berikut:

   a. Poliuria
   b. Polidipsi
   c. Polipagia
   d. Penurunan berat badan
   e. Kelemahan, keletihan dan mengantuk
   f. Malaise
   g. Kesemutan pada ekstremitas
   h. Infeksi kulit dan pruritus
   i. Timbul gejala ketoasidosis & samnolen bila berat

4. Pecegahan Diabetes Melitus
    a. Mempertahankan berat badan ideal
    b. Melakukan aktivitas fisik
    c. Berhenti merokok
    d. Mengkonsumsi makanan yang sehat
    e. Rutin periksa gula darah
    f. Mengelola stres
5. Penanganan Diabetes Melitus

    Menurut Smeltzer (2011), Tujuan utama terapi diabetes melitus adalah menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa darah dalam upaya mengurangi terjadinya komplikasi.

    Adapun cara penanganan diabetes melitus, yaitu :

    a. Diet

        Dengan pedoman 3 J, yaitu :

        1) Jumlah kalori yang diberikan harus habis, jangan dikurangi atau ditambah.
        2) Jadwal diet harus sesuai dengan interval
        3) Jenis makanan yang manis harus dihindari

    b. Modifikasi gaya hidup

        Latihan fisik diantaranya adalah olahraga seperti latihan jalan, bersepeda, berenang dan senam, yang perlu diperhatikan dalam latihan fisik yaitu durasi waktu dan jenis latihan. Durasi waktu latihan 20-45 menit.

    c. Secara medis

        1) Obat Hiperglikemil Oral (OHO)
        2) Insulin
6. Komplikasi Diabetes Melitus

    Menurut (Purwanto, 2016) komplikasi diabetes mellitus, sebagai berikut :

    a. Komplikasi metabolik
        1) Ketoasidosis diabetik
        2) HHNK (Hiperglikemik Hiperosmolar Non Ketotik)

b. Komplikasi

1) Mikrovaskular kronis (penyakit ginjal dan mata) dan Neuropati
2) Makrovaskular (MCl, Stroke, penyakit vaskular perifer).

Tanda dan Gejala Diabetes Melitus

- Sering Kencing
- Sering haus
- Sering lapar
- Mudah lelah dan lemas
- Pandangan kabur
- Berat badan menurun
- Luka lambat sembuh
- Kadar gula darah tinggi

Kenali Gejalanya Periksakan Secepatnya!

Apa itu Diabetes Melitus?

Diabetes Melitus adalah penyakit yang terjadi karena terganggunya fungsi insulin ditandai dengan kadar gula darah melebihi batas normal, yaitu < 200mg/dL. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula dalam darah.

Penyebab Diabetes Melitus

- Faktor genetik atau keturunan
- Usia
- Obesitas
- Gaya hidup yang tidak sehat
- Diet yang tidak seimbang
- Kurang olahraga

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIABETES MELITUS

OLEH
SHAGGY NATASHA WANVILLYOV
(2014471082)

POLTEKKES KEMENKES TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
T. A 2022/2023

Komplikasi Diabetes Melitus

- Retinopati Diabetik (Gangguan mata/penglihatan)
- Penyakit Kardiovaskuler (Penyakit jantung dan pembuluh darah)
- Nefropati Diabetik (Gangguan ginjal)
- Neuropati Diabetik (Gangguan saraf yang mengakibatkan luka yang lama)

Pencegahan Diabetes Melitus

- Minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter
- Jaga kadar gula darah (Tes rutin kadar gula darah)
- Makan sehat (Memperbanyak konsumsi sayur dan buah)
- Beraktivitas fisik secara teratur
- Waspada infeksi kulit
- Periksa mata secara teratur

Makanan yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Melitus

- Sumber protein hewani (Daging tanpa lemak,ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak)
- Sumber protein nabati (Tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)
- Sayuran (Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, mentimun, tomat, labu air, kembang kol, selada, terong)
- Buah-buahan (Jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, belimbing)

Makanan yang diabtasi dan dihindari bagi penderita diabetes melitus

Dibatasi :

- Sumber karbohidrat (Nasi, bubur, roti gandum, jagung, kentang, ubi dan talas)
- Sumber protein hewani (Daging tanpa lemak, ayam, bebek, kuning telur)
- Sayuran (bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong)
- Buah-buahan (Nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, semangka, nangka)

Dihindari :

- Sumber protrin hewani (keju, abon,dendeng, susu full cream)
- Buah-buahan (Buah yang terlalu manis dan diawetkan seperti durian, nangka)
- Minuman (Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt)

AYO, PERIKSA KESEHATAN SEDINI MUNGKIN

Lampiran 1. 2 Cara Pembuatan Terapi Komplementer Rebusan Daun Belimbing Wuluh

Cara Pembuatan Terapi Komplementer Rebusan Daun Belimbing Wuluh

A. Alat Dan Bahan :

1. Daun belimbing wuluh 5-6 lembar (± 30 gram)
2. 300 ml air
3. Panci
4. Kompor
5. Gelas

B. Langkah-Langkah Pembuatan

1. Cuci daun belimbing wuluh 5-6 lembar (± 30 gram) dengan air bersih
2. Masukkan daun belimbing wuluh ke panci dengan air 300 ml
3. Rebus daun belimbing wuluh sampai air mendidih selama 15 menit dengan suhu 90^{o} c
4. Tuangkan rebusan daun belimbing wuluh ke dalam gelas, tunggu hingga suhu rebusan daun belimbing wuluh menjadi hangat tanpa campuran air dingin (150 ml). Rebusan daun belimbing wuluh hangat siap di minum
5. Rebusan daun belimbing wuluh diminum dua kali sehari setiap pagi dan sore

LEMBAR KONSULTASI

Laporan Tugas Akhir (LTA)

Nama Mahasiswa : Shaggy Natasha Wanvillyov

NIM : 2014471082

Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi

Judul LTA : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Pada Kasus Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tn. E di Kelurahan Kota Alam Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II

Pembimbing 1 : Ns. Rina Mariani, S.Kep.,M.Kes

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	10/04 - 2023	BAB I Jangan terlalu banyak teori. teori diBAB ij saja. Tampilkan data-data tentang DM. Hari Dunia - PKM. Tambahkan perawatan non-Farmakologi (komplementer). Lihat jurnal penelitian terkait komplementer. Konsul berikut lampirkan BAB ii.	
2.	12/04 - 2023	BAB I Sudah ada kemajuan pada BAB I tetapi ada beberapa hal yang harus diperbaiki atau ditambahkan.	

		BAB II Konsep penyakit dilihat kembali cantumkan terapi perawatan (komplementer) Pengkajian diperbaiki sesuai konsep teori.	
3	13/4 -2023	BAB I revisi tulisan, tanda baca dan data Pkm KTB II Bila sudah baik ACC BAB I	
4	3/5 -2023	BAB I ⇒ ACC BAB II ⇒ direvisi lagi BAB III ⇒ Pengkajian s.d evaluasi direvisi lagi	
5	8/5 -2023	BAB II : ACC BAB III : Pengkajian dan diagnosa cukup OK. Renpra, implementasi di revisi sedikit lagi BAB IV Pembahasan diperpelet lagi dg teori² yang ada	

6.	09/05/2023	BAB III : ACC BAB IV : Sudah ada kemajuan tetapi masih di revisi lagi. Konsul berikutnya serta BAB V, daftar pus, abstrak, dll.	
7.	10/05/2023	BAB I - IV : ACC BAB V : Simpulan : ringkas dan jelas. Saran : Operasional. Abstrak direvisi lagi ↓ Latar belakang dan rumusan masalah. Tujuan LTA. Pengkajian - evaluasi simpulan dan saran. Dapus : Ok. Kata pengantar, Daftar isi, dll dilampirkan pada konsul berikutnya.	
8.	12/5 -2023	Cek kembali isi dari LTA. Pelajari kasus serta Konsep yg ada di LTA II ACC Ujian LTA.	

LEMBAR KONSULTASI

Laporan Tugas Akhir (LTA)

Nama Mahasiswa : Shaggy Natasha Wanvillyov

NIM : 2014471082

Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi

Judul LTA : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Pada Kasus Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tn. E di Kelurahan Kota Alam Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II

Pembimbing 2 : Fitarina, SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	03/5/2023	Baca Buku Pedoman LTA → u/ judul LTA tdak perlu spasi dan penggalan kalimat harus memenuhi kaidah. → Konsistensi dalam penulisan → Perbaiki spasi	
2.	05/5/2023	→ Perbaiki spasi pada setiap paragraf → spasi u/ sub pokok bahasan	

3.	08/5/2023	→ Konsistensi dalam penulisan → Spasi isi tulisan pada tabel 1 spasi → Perbaiki judul tabel	
4.	09/5/2023	→ Pemenggalan kalimat pada judul LTA → Penulisan isi tabel rata kiri dan kanan.	
5.	10/5/2023	→ Pemenggalan kalimat pada judul tabel. → Spasi di setiap paragraf di perbaiki	
6.	12/5/2023	→ Ukuran margin A3, K3, B3, K14. → Judul tabel spasinya 1. → Konsistensi dalam penulisan	
7.	15/5/2023	→ Perbaiki penulisan sesuai pedoman LTA	
8.	17/5/2023	→ Cek kembali sebelum ujian terkait penulisan → ACC ujian	