

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Instrumen (Format Pengkajian)

### PENGKAJIAN

#### A. Data Umum

1. Nama Keluarga (KK) :
  - a. Umur :
  - b. Alamat dan Telpon :
  - c. Komposisi Keluarga :

No	Nama	Sex	Hub.	Umur (TTL)	Pend	Pek	Status Kes

#### Genogram

##### Keterangan :

1. Tipe keluarga :
2. Suku :
3. Agama :
4. Status Sosek Keluarga :
5. Aktivitas Rekreasi :

2. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga
  - a. Tahap perkembangan keluarga saat ini
  - b. Tahap perkembangan keluarga yang belum terpenuhi
  - c. Riwayat keluarga inti
  - d. Riwayat keluarga sebelumnya
3. Lingkungan
  - a. Karakteristik rumah
  - b. Karakteristik tetangga dan komunitas RW
  - c. Mobilitas geografis keluarga
  - d. Perkumpulan keluarga dan interaksi dengan masyarakat
  - e. Sistem pendukung keluarga

4. Struktur keluarga
  - a. Pola komunikasi keluarga
  - b. Struktur kekuatan keluarga
  - c. Struktur peran
  - d. Nilai dan norma budaya
  
5. Fungsi keluarga
  - a. Fungsi afektif
  - b. Fungsi sosialisasi
  - c. Fungsi perawatan keluarga
  - d. Pemeriksaan fisik (Head to Toe) dan 5 Tugas kesehatan keluarga
  
6. Stress dan koping keluarga
  - a. Stressor jangka pendek
  - b. Stressor jangka panjang
  - c. Kemampuan keluarga berespon terhadap masalah
  - d. Strategi koping yang digunakan
  - e. Strategi adaptasi disfungsi
  
7. Harapan Keluarga

#### ANALISIS DATA

DATA-DATA	MASALAH KEPERAWATAN
DS :	
DO	
:	

<b>DATA-DATA</b>	<b>MASALAH KEPERAWATAN</b>
DS :          DO          :	

## DIAGNOSIS KEPERAWATAN

### DAFTAR DIAGNOSIS KEPERAWATAN

1.

2.

3.

### RENCANA KEPERAWATAN

#### PRIORITAS MASALAH

NO	KRITERIA	NILAI	SKOR	RASIONAL
1	<b>Sifat Masalah (1)</b> d. Gangguan kesehatan/ Aktual (3) e. Ancaman kesehatan/ Risiko (2) f. Tidak/ bukan masalah/ Potensial (1)			
2	<b>Kemungkinan masalah dapat diubah / diatasi (2)</b> a. Mudah (2) b. Sedang/ sebagian (1) c. Sulit (0)			
3	<b>Potensi masalah dapat dicegah (1)</b> a. Tinggi (3) b. Cukup (2) c. Rendah (1)			
4	<b>Menonjolnya masalah (1)</b> a. Dirasakan oleh keluarga dan perlu segera diatasi (2) b. Dirasakan oleh keluarga tetapi tidak perlu segera diatasi (1) c. Tidak dirasakan oleh keluarga (0)			
<b>TOTAL SKOR</b>				

## RENCANA ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA

Diagnosis Keperawatan	Tujuan		Evaluasi		Rencana Tindakan	Rasional
	Umum	Khusus	Kriteria	Standar		

## IMPLEMENTASI DAN EVALUASI KEPERAWATAN

Diagnosis	Tanggal/ jam	Implementasi	Evaluasi (SOAP)

**Lampiran 2 Informed Consent**



PRODI D.III KEPERAWATAN  
TANJUNGPURWANA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNGPURWANA  
Kampus : Jl. Soekarno No. 1 Bandar Lampung  
Telp/Fax : (0721) 703580



**INFORMED CONSENT PASIEN/KELUARGA UNTUK MENJADI  
SAMPLE DALAM PENELITIAN/PKL MAHASISWA DI PERUM POLRI  
BLOK C8 NO 22 HAJIMENA**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : UMAR BAKTI  
Umur : 53 Tahun  
Alamat : Perum Polri block C8 NO 22 Hajimena

Dengan ini menyatakan setuju dan bersedia untuk menjadi sample dan memberikan data sebagai bahan Penelitian/PKL mahasiswa yang berada di Perum Polri Blok C8 No 22 Hajimena.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Lampung Selatan, Februari 2021

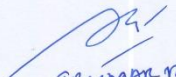
**Peneliti**

**Saksi**

**Subjek**

  
(SAHARA NOVIANA)

  
(Rianika Dwi A.)

  
UMAR BAKTI, MM  
(.....)



### Lampiran 3 Surat Keterangan



## RUMAH SAKIT ADVENT BANDAR LAMPUNG

Jl. Teuku Umar No. 48 Bandar Lampung  
Telp. 0721 - 703459

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, dari pihak Rumah Sakit Advent Bandar Lampung menerangkan bahwa :

Nama : **UMAR BAKTI**  
Umur : 53 tahun  
Kelamin : Laki - laki  
Alamat : Komplek Polri Blok C8 No. 22 Rajabasa  
Bandar Lampung

Diagnosa : **DIABETES MELITUS**


Adalah bahwa atas nama pasien tersebut diatas benar - benar Menjalani pemeriksaan rawat jalan pada tanggal 15 Januari 2021, di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bandar Lampung, 18 Februari 2021



























## Lampiran 4 Lembar Konsultasi

	<b>POLTEKES TANJUNGPURBAN</b>	Kode	
	<b>PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPURBAN</b>	Tanggal	
	<b>Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir</b>	Revisi	
		Halaman	

### LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING UTAMA

Nama Mahasiswa : SAHARA NOVI NUR ALIE  
 NIM : 1011401096  
 Pembimbing Utama : Al Murhan, S.K.M., M.Kes  
 Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kelelahan Nutrisi Pada Th. U Keluarga Usia Pertengahan dengan Diabetes Mellitus di Perum Hajimena Tahun 2021

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Rabu 10 Feb 2021	Kontrak		
2	Senin 15 Feb 2021	Pengkajian kepada keluarga.		
3	Selasa 16 Feb 2021	Konsultasi hari pengkajian		
4	Rabu/Jumat 17-19 Feb 2021	Intervensi - evaluasi		
5	Sabtu 20 Feb 2021	Konsul dan pengkajian - evaluasi		
6	Senin 22 Feb 2021	Konsul bab 1-2		
7	Selasa 16 Maret 2021	Revisi bab 1-2 dan lanjutkan bab 3-5		
8	Senin 22 Maret 2021	Revisi Askep dan bab 3-5 + Keryakan PPT		
9	Selasa 6 April 2021	Revisi PPT + menyusun lembar sampul - lampiran		
10	Senin 19 April 2021	Revisi Lembar Sampul - Lampiran		
11	Jumat 21 Mei 2021	ACC LTA + PPT, Lanjut Pembimbing 2.		
12	Kamis 15 Juli 2021	ACC Cefek		

Bandar Lampung, 25 Mei 2021  
 Pembimbing Utama

Al Murhan, S.K.M., M.Kes.  
 NIP. 196601011989031006.



POLTEKES TANJUNGPUR  
PRODI D III KEPERAWATAN  
TANJUNGPUR

Lembar Konsultasi Bimbingan  
Laporan Tugas Akhir

Kode	
Tanggal	
Revisi	
Halaman	

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PEMBIMBING PENDAMPING

Nama Mahasiswa : SAHARA NANI NUR ALIE  
NIM : 1814401086.  
Pembimbing Utama : Ns. Sulastri, M. Kep., Sp. Jiwa.  
Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan kebutuhan nutrisi pada Tr. U keluarga  
Usia pertengahan dengan Diabetes Mellitus di Perum Polri Haymana.  
Tahun 2021.


No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Selasa 14 Feb 2021	Kontrak & Bimbingan mengenai asuhan Melakukan penelitian		
2	Senin 22 Feb 2021	Teori Peminatan kebutuhan sesuai dgn 14 kebutuhan dasar manusia		
3	Selasa 23 Feb 2021	Konsultasi Pengkajian.		
4	Rabu 24 Feb 2021	Intensi sesuai SIKI		
5	Kamis 04 Maret 2021	Membahas penyusunan KTI		
6	Senin 8 Maret 2021	Menyusun BAB 1 dan BAB 2.		
7	Selasa 11 Mei 2021	Menyusun BAB 3, 4, 5 dan penulisan.		
8	Senin 17 Mei 2021	Mengumpul pmt-out lengkap. Cover - Lampiran.		
9	Kamis 20 Mei 2021	Revisi penulisan tabel.		
10	Jumat 21 Mei 2021	Revisi LTA keseluruhan. Lengkapi yg kurang.		
11	Senin 31 Mei 2021	ACC LTA Lanjut Sidang, Hub Penguji		
12	Kamis 15 Juli 2021	Acc Cetak		

Bandar Lampung, 12 JUNI 2021.  
Pembimbing Pendamping

Ns. Sulastri, M. Kep., Sp. Jiwa.  
NIP. 197210151997032002.





















## Lampiran 5 Lembar Masukan dan Saran

	<b>POLTEKES KEMENKES TANJUNGGARANG</b>	KODE :
	<b>Formulir</b> <b>Masukan &amp; Perbaikan KTI / Skripsi / LTA</b>	TGL :
		REVISI :
		<b>HALAMAN : 1 dari 1 Halaman</b>

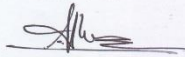
### LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama Mahasiswa : Sahara Novi Nur Alie  
 NIM : 1814401086  
 Prodi : D III Keperawatan  
 Tanggal : 11 Juni 2021  
 Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Tn.U Keluarga Usia  
 Usia Pertengahan Dengan Diabetes Militus di Perum Polri Hajimena  
 Tahun 2021

No	Catatan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen
1.	Judul : Asuhan Keperawatan Gangguan Ketidakstabilan Glukosa Darah Pada Tn.U Dengan Diabetes Militus di Perum Polri Hajimena Tahun 2021		
2.	Sistematika penulisan sesuai dengan pedoman, Ketikan diperbaiki.		
3.	Abstrak : Metode, isi, Penggunaan bahasa dan kalimat sesuai dengan bahasa Indonesia yang benar. Kata pengantar ringkas		
4.	BAB I : Pada Latar Belakang referensi gunakan yang terbaru, data paparkan dahulu dari global hingga tempat pelaksanaan, alas an penentuan masalah asuhan keperawatan, ruang lingkup		
5.	BAB II : Tinjauan Pustaka Kebutuhan Manusia, Askep gunakan askep keluarga ketidakstabilan glukosa darah, Tabel menggunakan Font 10 spasi 1		
6.	BAB III : Penulisan sesuai dengan pedoman, lokasi dan waktu penulisan menggunakan bahasa oprasional		
7.	BAB IV : Pengkajian secara rinci sesuai dengan kasus, Analisis, Diagnosa Keperawatan ditunjukkan dengan data yang sesuai, intervensi dan Implementasi disesuaikan dengan luaran yang akan dicapai, pendekatan askep dengan 5 pilar pelaksanaan diabetes militus, pembahasan disampaikan hasil penelitian menurut penulis, kemudian dibandingkan dengan hasil penelitian orang lain dan teori yang ada di bab II		
8.	Penutup : Kesimpulan, hasil penelitian, saran yang oprasional		
9.	Daftar Pustaka : cara penulisan daftar pustaka ikuti pedoman		

Bandar Lampung, 11 Juni 2021

Ketua Penguji



**Giri Udani, S.Kp., M.Kes**  
NIP.196202121990320001

Anggota Penguji II



**Ns.Sulastri, M.Kep.Sp.Jiwa.**  
NIP.197210151997032002

Anggota Penguji III



**Al Murhan, S.KM., M.Kes**  
NIP. 196601011989031006

## Lampiran 6 Rekomendasi Diet Diabetes Militus

**Tabel 2.2 Diet Diabetes Militus 1500 kalori**

Waktu	Bahan makanan	Menu
Makan Pagi	Roti tawar 4 potong (80 gram) Telur ½ butir (30 gram) Pindakas 1 sdm (10 gram tomat sekehendak margarine ½ sdm (5 gram)	Roti isi pindakas Telur rebus Lalap tomat
Pukul 10.00	Papaya 1 potong ( 100 gram)	Papaya
Makan Siang	Nasi 1 gelas (130 gram) Daging 1 potong sedang ( 50 gram) Tempe 2 potong sedang ( 50 gram) Kol sekehendak Tauge sekehendak Pecal bayam ½ gelas (50 gram) Kacang panjang ½ gelas (75 gram) Nanas (75 gram) Kacang tanah 1 sdm ( 10 gram) Kentang 2 biji sedang (200 gram)	Nasi Daging bumbu bali Nanas
Makan Malam	Daging 1 potong sedang (50 gram) Tahu 1 biji sedang ( 50 gram) Ketimun sekehendak Selada sekehendak Buncis ½ gelas (50 gram) Wortel ½ gelas (50 gram) Papaya 1 potong sedang (100 gram) Minyak ½ sdm (5 gram)	Kentang angklok Daging bistik Tahu tim Selada + ketimun (lalap) Stup buncis + wortel Papaya
Pukul 21.00	Pisang 1 buah	pisang

**Lampiran 7 Lembar Balik**



**DIABETES MILITUS**

**SAHARA NOVI NUR ALIE**

**1814401086**

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG**



## APA ITU DIABETES

Diabetes tipe 2 yang lebih umum dengan jumlah penderita yang lebih banyak dibanding tipe 1.

Diabetes Militus Istilah “diabetes” pertama kali dipakai Oleh Art deus dari Cappadocia . Pada abad ke-2, yang dalam bahasa Yunani berarti siphon (air yang terus keluar melalui tubuh manusia atau banyak kencing). Artaeus menggambarkan orang yang terkena penyakit ini merasa haus yang berlebihan, banyak kencing, dan berat badan menurun. Ia mengatakan, tubuh makin habis mencair dan si pasien tidak hentinya memproduksi air keluar.

## **APA ITU DIABETES**

Diabetes tipe 2 yang lebih umum dengan jumlah penderita yang lebih banyak disbanding tipe 1.

Diabetes Militus Istilah “diabetes” pertama kali dipakai Oleh Art deus dari Cappadocia . Pada abad ke-2, yang dalam bahasa Yunani berarti siphon (air yang terus keluar melalui tubuh manusia atau banyak kencing). Artaeus menggambarkan orang yang terkena penyakit ini merasa haus yang berlebihan, banyak kencing, dan berat badan menurun. Ia mengatakan, tubuh makin habis mencair dan si pasien tidak hentinya memproduksi air keluar.



## FAKTOR DAN PENYEBAB



1. Kelainan sel
2. Faktor Lingkungan
3. Gangguan system imunitas
4. Kelainan insulin
5. Berkurangnya pemakaian glukosa oleh sel-sel tubuh
6. Berkurangnya protein dalam jaringan tubuh



## FAKTOR DAN PENYEBAB



1. Kelainan sel
2. Faktor Lingkungan
3. Gangguan system imunitas
4. Kelainan insulin
5. Berkurangnya pemakaian glukosa oleh sel-sel tubuh
6. Berkurangnya protein dalam jaringan tubuh



## FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH



1. Berat badan berlebih dan obesitas
2. Gula darah tinggi
3. Tekanan darah tinggi
4. Kadar kolesterol tinggi
5. Kurangnya aktivitas fisik
6. merokok





## FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH



1. Berat badan berlebih dan obesitas
2. Gula darah tinggi
3. Tekanan darah tinggi
4. Kadar kolesterol tinggi
5. Kurangnya aktivitas fisik
6. merokok

## FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH



1. Usia
2. Ras dan Suku Bangsa
3. Jenis kelamin
4. Riwayat keluarga



## FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH



1. Usia
2. Ras dan Suku Bangsa
3. Jenis kelamin
4. Riwayat keluarga

## CARA MEMANTAU KADAR GULA DARAH

Pemantauan status metabolic penyandang diabetes militus merupakan hal yang sangat penting. Secara umum, tujuan pengelolaan diabetes militus adalah :

1. Menghilangkan gejala diabetes militus
2. Menciptakan dan mempertahankan rasa sehat
3. Memperbaiki kualitas hidup
4. Mencegah komplikasi akut dan kronik
5. Mengurangi laju perkembangan komplikasi yang telah terjadi
6. Mengurangi kematian
7. Mengobati penyakit penyerta bila ada

Kadar glukosa sewaktu : 110-200 mg/dl

Kadar glukosa darah saat puasa : 110-126 mg/dl

Kadar glukosa dua jam setelah makan (75 gram glukosa) : 140-200 mg/dl

## CARA MEMANTAU KADAR GULA DARAH

Pemantauan status metabolic penyandang diabetes militus merupakan hal yang sangat penting. Secara umum, tujuan pengelolaan diabetes militus adalah :

1. Menghilangkan gejala diabetes militus
2. Menciptakan dan mempertahankan rasa sehat
3. Memperbaiki kualitas hidup
4. Mencegah komplikasi akut dan kronik
5. Mengurangi laju perkembangan komplikasi yang telah terjadi
6. Mengurangi kematian
7. Mengobati penyakit penyerta bila ada

Kadar glukosa sewaktu : 110-200 mg/dl

Kadar glukosa darah saat puasa : 110-126 mg/dl

Kadar glukosa dua jam setelah makan (75 gram glukosa) : 140-200 mg/dl



## DIET DM 1500 KALORI

Kalori 1500

Protein 60gram

Lemak 40 gram

Hidratang 225 gram

Makan pagi :

Roti tawar 4 potong (80 gram)      (roti isi pindakas)

Telur  $\frac{1}{2}$  butir (30 gram)      (telur rebus)

Pindakas 1 sdm (10 gram)

Tomat sekehandak      (lalap tomat)

Margarine  $\frac{1}{2}$  sdm (5 gram)

Pukul 10.00

Papaya 1 potong (100 gram)      (papaya)

## DIET DM 1500 KALORI

Kalori 1500

Protein 60gram

Lemak 40 gram

Hidratang 225 gram

Makan pagi :

Roti tawar 4 potong (80 gram)      (roti isi pindakas)

Telur ½ butir (30 gram)              (telur rebus)

Pindakas 1 sdm (10 gram)

Tomat sekehandak                      (lalap tomat)

Margarine 1//2 sdm (5 gram)

Pukul 10.00

Papaya 1 potong (100 gram)      (papaya)

## LANJUTAN

Makan siang :

- |   |                     |
|---|---------------------|
| Nasi (130 gram)                           | (nasi)              |
| Daging 1 potong sedang (50 gram)          | (daging bumbu bali) |
| Tempe 2 potong (50 gram)                  |                     |
| Kol sekehendak                            |                     |
| Tauge sekehendak                          |                     |
| Bayam $\frac{1}{2}$ gelas (50 gram)       |                     |
| Kacang panjang (50 gram)                  |                     |
| Nanas $\frac{1}{6}$ buah sedang (75 gram) | (nanas)             |
| Kacang tanah 1 sdm (10 gram)              |                     |



## LANJUTAN

Makan siang :

- |   |                     |
|---|---------------------|
| Nasi (130 gram)                           | (nasi)              |
| Daging 1 potong sedang (50 gram)          | (daging bumbu bali) |
| Tempe 2 potong (50 gram)                  |                     |
| Kol sekehendak                            |                     |
| Tauge sekehendak                          |                     |
| Bayam $\frac{1}{2}$ gelas (50 gram)       |                     |
| Kacang panjang (50 gram)                  |                     |
| Nanas $\frac{1}{6}$ buah sedang (75 gram) | (nanas)             |
| Kacang tanah 1 sdm (10 gram)              |                     |

## LANJUTAN

Makan sore

Kentang 2 biji sedang (200 gram)	(kentang angklok)
Daging 1 potong (50 gram)	(daging bistik)
Tahu 1 biji ( 50 gram)	(tahu tim)
Ketimun dan selada	
Buncis ( 50 gram)	(selada + ketimun (lalap)
Wortel (50 gram)	(stup buncis + wortel)
Papaya ( 100 gram)	(papaya)
Minyak ½ sdm (5 gram)	
Pukul 21.00	
Pisang 1 buah (75 gram)	(pisang)



## LANJUTAN

Makan sore

Kentang 2 biji sedang (200 gram) (kentang angklok)

Daging 1 potong (50 gram) (daging bistik)

Tahu 1 biji ( 50 gram) (tahu tim)

Ketimun dan selada

Buncis ( 50 gram) (selada + ketimun (lalap)

Wortel (50 gram) (stup buncis + wortel)

Papaya ( 100 gram) (papaya)

Minyak  $\frac{1}{2}$  sdm (5 gram)

Pukul 21.00

Pisang 1 buah (75 gram) (pisang)



**TERIMA KASIH**

### Diet dm 1500 kalori

Kalori 1500

Protein 60gram

Lemak 40 gram

Hidratang 225 gram

**Makan pagi :**

Roti tawar 4 potong (80 gram) (roti isi pindas)

Telur ½ butir (30 gram) (telur rebus)

Pindas 1 sdm (10 gram)

Tomat sekehandak (lalap tomat)

Margarine 1/2 sdm (5 gram)

**Pukul 10.00**

Papaya 1 potong (100 gram) (papaya)

**Makan siang :**

Nasi (130 gram) (nasi)

Daging 1 potong sedang (50 gram) (daging bumbu beli)

Tempe 2 potong (50 gram)

Kol sekehandak

Tauge sekehandak

Bayam ½ gelas (50 gram)

Kacang panjang (50 gram)

Nanas 1/6 buah sedang (75 gram) (nanas)

Kacang tanah 1 sdm (10 gram)

### Apa itu Diabetes Militus?

Diabetes Militus Istilah “diabetes” pertama kali dipakai Oleh Art deus dari Cappadocia . Pada abad ke-2, yang dalam bahasa Yunani berarti siphon (air yang terus keluar melalui tubuh manusia atau banyak kencing).

### Faktor Penyebab

1. Kelainan sel
2. Faktor Lingkungan
3. Gangguan system imunitas
4. Kelainan insulin
5. Berkurangnya pemakaian glukosa oleh sel-sel tubuh
6. Berkurangnya protein dalam jaringan tubuh



### DIABETES MILITUS



**SAHARA NOVI NUR ALIE**

**1814401086**

**POLTEKKES  
TANJUNGGARANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
TANJUNGGARANG**

**T.A 2020/2021**

### Faktor Yang tidak Dapat diubah

- 1.Usia
- 2.Ras dan Suku Bangsa
- 3.Jenis kelamin
- 4.Riwayat keluarga



**TERIMA KASIH..**

### Faktor yang dapat diubah

1. Berat badan berlebih dan obesitas
2. Gula darah tinggi
3. Tekanan darah tinggi
4. Kadar kolesterol tinggi
5. Kurangnya aktivitas fisik
6. Merokok



### Lanjutan..

#### Makan sore

Kentang 2 biji sedang (200 gram)

Daging 1 potong (50 gram)

Tahu 1 biji ( 50 gram)

Ketimun dan selada

Buncis ( 50 gram)

Wortel (50 gram)

Papaya ( 100 gram)

Minyak ½ sdm (5 gram)

#### Pukul 21.00

Pisang 1 buah (75 gram)

