

LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

Judul Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2025

Tujuan Umum : Melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2025

Perilaku yang diterapkan pada subjek

Pasien penyakit diabetes melitus tipe 2 yang menjadi responden pada penelitian ini dimintai untuk mengikuti tatacara penatalaksanaan asuhan gizi terstandar (PAGT) yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan dilakukan ≥ 3 hari dengan responden diminta wawancara untuk pengisian NCP, mengisi kuisioner pengetahuan, melakukan recall asupan makan, mengisi formulir FFQ serta pengukuran BB dan TB. Untuk itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara penelitian ibu/bapak. Identitas ibu/bapak dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Keuntungan yang ibu/bapak peroleh jika berkenan menjadi responden yaitu akan :

1. Memperoleh informasi mengenai penatalaksanaan asuhan gizi terstandar penyakit diabetes melitus tipe 2.
2. Mendapatkan edukasi dan konseling gizi dan souvenir dari peneliti sebagai tanda terimakasih.

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebut nama, alamat, nomor telepon atau identitas, penting lainnya yang dianggap rahasia. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam proses penelitian ini. Apabila ibu/bapak bersedia dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini, agar kiranya dapat menandatangani formulir sebagai tanda persetujuan. Terimakasih atas kerjasama yang baik dari berbagai pihak.

Lampiran 2. Form Informed Consent

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : 
 Jenis kelamin : Perempuan
 Usia : 53 tahun
 Alamat : Purwokerto
 Kelas perawatan : 3
 Pekerjaan : Petani
 No. HP : 087740123889

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro".
2. Perlakuan yang akan diterapkan subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri

Responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya (bersedia/tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

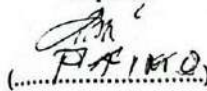
Metro, 29 Mei 2025

Peneliti



(Inten Mahsami...)

Responden



Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Lampiran 3. Lembar Kuisioner Pengetahuan tentang Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Pre-Test dan Post-Test

KUISIONER PENGETAHUAN TENTANG PENYAKIT DIABETES MELITUS TIPE 2

Nama

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Umur : 53 tahun

Pendidikan : SMA

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Sering mengonsumsi makanan dan minuman siap saji (<i>fast food & soft drink</i>) pemicu diabetes melitus		✓
2.	Susu kental manis boleh dikonsumsi untuk penderita DM		✓
3.	Talas boleh dikonsumsi secara bebas oleh penderita DM	✓	
4.	Pasien DM dianjurkan mengonsumsi ayam tanpa kulit, ikan, tempe dan tahu	✓	
5.	Minuman bersoda boleh dikonsumsi oleh penderita DM		✓
6.	Penderita DM diperbolehkan menggunakan madu sebagai pengganti gula	✓	
7.	Penderita DM diperbolehkan mengonsumsi manisan buah	✓	
8.	Makanan yang dimasak dengan cara dikukus lebih baik dibandingkan yang digoreng	✓	
9.	Pasien DM dianjurkan makan 2x dalam sehari	✓	
10.	Selingan untuk pasien DM sebaiknya yang berupa kue kue manis		✓
11.	Penderita DM diperbolehkan mengonsumsi jeroan secara bebas		✓
12.	Asinan buah boleh dikonsumsi oleh penderita DM	✓	
13.	Mengonsumsi sayuran dianjurkan 2 porsi dalam sehari	✓	
14.	Buah buahan baik dikonsumsi sebagai makanan selingan	✓	
15.	Tahu bunting dan bakwan diperbolehkan dikonsumsi sebagai lauk makan oleh penderita DM	✓	

**KUISIONER PENGETAHUAN TENTANG PENYAKIT DIABETES
MELITUS TIPE 2**

Nama : [REDACTED]

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Umur : 53 tahun

Pendidikan : SMA

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Sering mengonsumsi makanan dan minuman siap saji (<i>fast food & soft drink</i>) pemicu diabetes melitus	✓	
2.	Susu kental manis boleh dikonsumsi untuk penderita DM		✓
3.	Talas boleh dikonsumsi secara bebas oleh penderita DM	✓	
4.	Pasien DM dianjurkan mengonsumsi ayam tanpa kulit, ikan, tempe dan tahu	✓	
5.	Minuman bersoda boleh dikonsumsi oleh penderita DM	✓	
6.	Penderita DM diperbolehkan menggunakan madu sebagai pengganti gula	✓	
7.	Penderita DM diperbolehkan mengonsumsi manisan buah		✓
8.	Makanan yang dimasak dengan cara dikukus lebih baik dibandingkan yang digoreng	✓	
9.	Pasien DM dianjurkan makan 2x dalam sehari		✓
10.	Selingan untuk pasien DM sebaiknya yang berupa kue manis		✓
11.	Penderita DM diperbolehkan mengonsumsi jeroan secara bebas		✓
12.	Asinan buah boleh dikonsumsi oleh penderita DM		✓
13.	Mengonsumsi sayuran dianjurkan 2 porsi dalam sehari		✓
14.	Buah buahan baik dikonsumsi sebagai makanan selingan	✓	
15.	Tahu bunting dan bakwan diperbolehkan dikonsumsi sebagai lauk makan oleh penderita DM	✓	

Lampiran 4. Lampiran Skrining *Malnutrition Screening Tools* (MST)

	Nama : No . RM : Tgl Lahir :	
No	Parameter	Skor
1.	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan / tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir? Tidak ada penurunan berat badan Tidak yakin/tidak merasa baju longgar Jika iya, ada penurunan sebanyak : - 1-5 kg - 6-10 kg - 11-15 kg - >15 kg - Tidak tahu berapa penurunannya	
2.	Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan? A. Tidak B. Ya	
	Total skor	
3.	Apakah pasien disertai dengan diagnosis khusus?Ya/Tidak, Diagnosis khusus diantaranya Hipertensi, Ginjal, Jantung, Stroke dll	

Interpretasi :

Skor 0-1 Tidak beresiko malnutrisi Skor

Skor 2 Beresiko malnutrisi

Hasil skrining gizi yang telah dilakukan yaitu mendapat skor ().

Lampiran 5. Formulir *Food Recall* 1x24 jam**FORMULIR FOOD RECALL 1X24 JAM**

Nama Subjek : ~~XXXXXXXXXX~~
 Umur : 53 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Berat Badan : 54 kg
 Tgl. Wawancara : 29 Mei 2025

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
Pagi	Nasi	Beras	1/4 gelas	50 gr
	Sayur Ikan	Ikan nila	1/2 ptg	50 gr
	Tempe kacang	Tempe	2 ptg	50 gr
		Kecap	2 gr	1/2 sdt
	labu siam	labu siam	1/2 ptg	50 gr
Siang	Tumis			
	Nasi	Beras	1/4 gelas	50 gr
	Sayur Bayam	Bayam	1 gls/mangkak	50 gr
Sore	Nasi	Beras	1/4 gelas	50 gr
	Sayur Ikan	Ikan nila	1/2 ptg	50 gr

Lampiran 6. Formulir FFQ

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Tanggal Wawancara : 29 Mei 2015

Responden : ~~XXXXXXXXXX~~

Pewawancara : Intan Maharani

No	Bahan Makanan	Frekuensi Makan						
		>1x sehari	1x sehari	3-6x seminggu	1-2x seminggu	<1 seminggu	1-2x sebulan	Tidak pernah
1.	Nasi	✓						
2.	jagung				✗		✓	
3.	Kentang						✓	
4.	Mie							✓
5.	Biscuit							✓
6.	Roti				✓			
7.	Bihun							✓
8.	Singkong				✓			
9.	Ubi jalar						✓	
10.	Ketan							✓
11.	Talas						✓	
12.	Tiwul						✓	
13.								
14.								
15.								
16.	Daging Sapi						✓	
17.	Daging Ayam				✓			
18.	Telur					✓		✗
19.	Jeroan							✓
20.	Ikan				✓			
21.	Seafood				✗		✓	

22.	Kacang asin							✓
23.	Kacang laut						✓	
24.								
25.								
26.	Tahu			✓				
27.	Tempe			✓				
28.	Kacang hijau						✓	
29.	oncom				✓			
30.								
31.								
32.								
33.								
34.	Bayam			✓				
35.	Kangkung			✓				
36.	Toge				✓			
37.	Caisin				✓			
38.	Wortel			✓				
39.	Kol				✓			
40.	labu siam			✓				
41.	Pakis					✓		
42.	dawu labu				✓			
43.								
44.								
45.	Apel					✓		
46.	Pir						✓	
47.	Mangga					✓		
48.	Semangka				✓			
49.	Jeruk				✓			
50.	Salak						✓	
51.	Anggur						✓	
52.	Pisang			✓				

53.	pepaya			✓				
54.								
55.								
56.	Kecap manis					✓		
57.	Saus tiram							✓
58.	Gula putih							✓
59.	Sirup							✓
60.	Manisan buah					✓		
61.	Susu kental manis							✓
62.	Cokelat							✓
63.	Minyak			✓				
64.	Garam	✓						
65.								
66.								
67.								
68.								
69.								

Lampiran 7. Daftar Bahan Makanan Penukar

[illegible]

GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

Makanan sumber karbohidrat yang kaya digunakan sebagai makanan pokok. Satu ons setara mengandung 10 g Karbohidrat, 1 g Protein, 1,5 Kalori.

10 g Karbohidrat 1 g Protein 1,5 Kalori

Bahan Makanan	100g	Portion (g)	Kalori
Beras putih	215 g	100	111
Beras merah	40 g	40	205
Bekatul	400 g	40	100
Kacang	100 g	175	550
Kacang tanah	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550
Kacang walnut	100 g	165	550
Kacang almond	100 g	165	550
Kacang hazelnut	100 g	165	550
Kacang pistachio	100 g	165	550

Lampiran 8. Leaflet

Nama : TB : Cm
Umur : BB : Kg
IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori	Kkal	Lemak	Gram
Protein	Gram	Karbohidrat	Gram

Pembagian Makanan Sehari

Pagi jam 06.00 - 08.00

Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti :	
Hewani/Nabati :	
Sayuran :	
Minyak :	
Gula Pasir :	

Selingan jam 10.00:

Siang jam 12.00 - 13.00

Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti :	
Hewani :	
Nabati :	
Sayuran :	
Buah :	
Minyak :	

Selingan jam 16.00:

Malam jam 18.00 - 20.00

Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti :	
Hewani :	
Nabati :	
Sayuran :	
Buah :	
Minyak :	

Selingan jam 21.00:

CONTOH MENU SEHARI

Makan Pagi
Roti putih dengan selai kacang, telur rebus lalap selada/tomat
Jam 10.00 (Selingan apel)

Makan Siang
Nasi, semur daging, tempe goreng, pecel, jeruk
Jam 16.00 (Selingan Puding Pepaya)

Makan Malam
Nasi, pepes ikan, cah tahu, tumis kangkung, apel
Jam 21.00 (Selingan Crackers Tawar atau Buah)

Diabetes Melitus

Search

Sumber : UPTD puskesmas anam

pengertian DM

Diabetes melitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

Jenis diet yang diberikan adalah diet **diabetes melitus**

Tujuan Diet

1. Mencapai dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal.
2. Mencapai dan mempertahankan berat badan normal.
3. Mencegah terjadinya komplikasi.
4. Meningkatkan kualitas hidup.

Asas Diet

1. Karbohidrat yang dianjurkan sebesar 45-65% total asupan energi. Terutama karbohidrat yang berserat tinggi.
2. Kebutuhan protein sebesar 10-20% total asupan energi.
3. Asupan lemak dianjurkan sekitar 20-25% kebutuhan kalori dan tidak diperkenankan melebihi 30% total asupan energi. Konsumsi kolesterol dianjurkan <200mg/hari.
4. Anjuran asupan natrium untuk penderita diabetes melitus sama dengan orang sehat yaitu <2300 mg per hari.
5. anjuran asupan natrium untuk DM yaitu <2300 pasien DM yang juga menderita hipertensi perlu pengurangan garam secara individual.
6. Anjuran konsumsi serat adalah 20-25 gram/hari. Penderita diabetes melitus dianjurkan mengonsumsi serat tinggi.

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat		Semua sumber karbohidrat dibatasi, nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, sereal, ketan, makaroni	
Sumber Protein Hewani	Ayam tanpa kulit, ikan, telur, rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak	Hewani Tinggi lemak jenuh (konet, sosis, sarden, otak jeroan kuning Telur)	Keju, abon, dendeng, susu full cream
Sumber Protein Nabati	Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai		
Sayuran	Sayuran tinggi serat, kangkung, daun kacang, ayong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong	Bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk	
Buah-buahan	Jeruk, apel pepaya jambu air, salak, belimbing (sesuai kebutuhan)	Nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nangka masak	Buah-buahan yang manis dan dawetkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah
Minuman			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yogurt
Lain-lain		Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram	Gula pasir, gula merah, gula batu, madu, makanan minuman yang manis: cake, kue, kue manis

Lampiran 9. Hasil *recall* asupan 1x24 jam

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (Kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	Besi (mg)	Serat (g)	Air	Na (mg)	kolesterol (mg)	kalium (mg)
Makan Pagi	nasi	nasi putih	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,4	0,2	56,7	1	0	23,9
	sayur ikan nila	ikan nila	50	1/2 ptg	104,50	7,60	5,65	5,90	3,05	0,25	28,75	37,00	25,00	192,95
	tempe bacem	tempe	50	1 ptg	100,50	10,40	4,40	6,75	2,00	0,70	27,65	0,60	0,00	117,00
	kecap	kecap	2	1 sdt	1,42	0,11	0,03	0,18	0,11	0,00	1,26	22,28	0,00	4,02
	tumis labu siam	labu siam	50	1/4 gls	15,00	0,30	0,05	3,35	0,25	3,10	46,15	1,50	0,00	122,50
Sub Total					401,42	21,414	10,426	55,98	5,814	4,25	160,51	62,38	25	460,37
Makan siang	nasi	nasi putih	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,4	0,2	56,7	1	0	23,9
	sayur bayam	bayam	50	2 ctg	8,00	0,45	0,20	1,45	1,75	0,00	47,25	8,00	0,00	192,95
Sub Total					188	3,45	0,5	41,25	2,15	0,2	217,21	9	0	216,85
Makan Sore	Nasi	nasi putih	100	1 1/2 gls	180	3	0,3	39,8	0,4	0,2	56,7	1	0	23,9
	sayur ikan nila	ikan nila	50	1/2 ptg	104,50	7,60	5,65	5,90	3,05	0,25	28,75	37,00	25,00	192,95
cairan/minum 24 jam			1.500	7 gls							1500,00			
Penggunaan garam sehari			4		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,48	1550,32	0,00	0,00
Sub Total					284,5	10,6	5,95	45,7	3,45	0,45	1596,93	1588,32	25	216,85
Total Keseluruhan					873,92	35,46	16,88	142,93	11,41	4,90	1974,65	1659,70	50,00	894,07
Kebutuhan Gizi Individu					1.404	52,65	39	210,6	8	30	2180	1500	200	4.700
Tingkat kecukupan Gizi					62%	67%	43%	68%	143%	16%	91%	111%	25%	19%

Lampiran 10. Rencana Intervensi

Penukar					
		energi	protein	lemak	KH
Makanan pokok	4,5	810	18	0	180
Lauk hewani RL	2	100	14	4	0
Lauk Hewani LS	1	75	7	5	0
Lauk nabati	2,5	187,5	12,5	7,5	17,5
Sayuran	4	100	4	0	20
Buah	6	300	0	0	60
Minyak	1	50	0	5	50
	Total	1622,5	55,5	21,5	327,5
	kebutuhan individu	1.404	52,65	39	210,6
	presentase kebutuhan gizi	115,56	105,41	55,13	155,51

Lampiran 11. Hasil recall hari ke – 1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (Kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	Besi (mg)	Serat (g)	cairan	Na (mg)	kolestrol (mg)	kalium (mg)
Makan Malam 29/04/2025	nasi tim	nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	ayam terik	ayam	40	1 ptg	119,20	7,28	6,00	0,68	1,64	0,00	32,80	43,60	20,00	154,36
	tempe bumbu kuning	tempe	50	1 ptg	100,50	7,50	2,50	6,60	2,00	0,70	27,65	4,50	0,00	117,00
	bening wortel buncis	wortel	75	1/4 gls	27,00	0,75	0,45	5,93	0,75	0,60	67,43	52,50	0,00	183,75
		buncis	75	1/4 gls	21,00	1,80	0,23	5,40	0,53	1,43	67,20	6,00	0,00	187,50
	buah	pepaya	100	1/4 gls	46,00	0,50	6,00	12,20	1,70	2,60	86,70	0,00	0,00	221,00
Sub Total					493,7	21,43	15,775	69,805	7,215	6,075	388,275	106,6	20	899,46
Makan Pagi 30/04/2025	nasi tim	nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	ayam bumbu kuning	ayam	40	1 ptg sdg	119,20	7,28	6,00	0,68	1,64	0,00	32,80	43,60	20,00	154,36
	tahu bumbu kuning	tahu	55	1 ptg	44,00	4,40	2,59	0,44	1,87	0,06	45,21	1,10	0,00	32,78
	bening labu siam	labu siam	100	1/4 gls	30,00	0,60	0,10	6,70	0,50	6,20	92,30	0,10	0,00	167,00
	kacang panjang	kacang panjang	50	1/4 gls	15,50	0,10	0,05	2,65	0,30	1,85	45,90	0,00	0,00	106,50
	buah	apel	100	1 bh	58,00	0,30	0,40	14,90	0,30	2,60	84,10	2,00	0,00	130,00
Sub Total					446,7	16,28	9,735	64,37	5,21	11,455	406,81	46,8	20	626,49
Selingan pagi	buah pepaya	pepaya	200	1 mangkok sdg	92,00	1,00	12,00	24,40	3,40	5,20	46,00	0,00	0,00	442,00
Sub Total					92	1	12	24,4	3,4	5,2	46	0	0	442
Makan Siang 30/04/2025	Nasi tim	nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	telur bb kuning	telur ayam ras	50	1 btr	143,50	5,40	0,00	0,40	0,10	0,00	43,90	82,00	250,00	59,25
	tahu semur	tahu	55	1 ptg	44,00	4,40	2,59	0,44	1,87	0,06	45,21	1,10	0,00	27,83
	sayur toge kc panjang	toge	30	1/4 gls	12,00	0,60	0,06	1,74	0,30	0,51	27,18	0,60	0,00	27,99
		kc panjang	100	1/4 gls	21,00	0,20	0,10	5,30	0,60	3,70	91,80	0,00	0,00	213,00
	buah	pisang ambon	80	1 bh	76,00	0,80	0,64	19,44	0,16	1,52	58,32	8,00	0,00	0,00
Sub Total					476,5	15	3,985	46,88	3,63	6,535	372,91	91,7	250	363,92
selingan sore	buah semangka	buah semangka	200	1 mangkok sdg	56	1	0,4	13,8	0,4	0,8	14	14	0	0
Sub Total					56	1	0,4	13,8	0,4	0,8	14	14	0	0
cairan infus/24 jam					0	0	0	0	0	0	1.000	2990	0	156
cairan/minum selama 24jam			800	4 gls							800			
penggunaan garam sehari			2,5	1/4 sdt	0	0	0	0	0	0	0	968,95	0	0
Sub Total					0	0	0	0	0	0	1.800	3958,95	0	156
Total Keseluruhan					1547,90	54,71	41,90	219,26	19,86	30,07	3028,00	4218,05	290,00	2374,87
Kebutuhan Gizi Individu					1.404	52,65	39	210,6	8	30	2180	1500	200	4.700
Tingkat kecukupan Gizi					110%	104%	107%	104%	248%	100%	139%	281%	145%	51%

Lampiran 12. Hasil recall hari ke – 2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (Kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	Besi (mg)	Serat (g)	cairan	Na (mg)	kolestrol (mg)	Kalium (mg)
Makan malam 1/05/2025	Nasi tim	Nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	bola bola daging	daging sapi	35	1 ptg sdg	64,4	5,6	4,9	0	0,77	0	24,15	41,3	21	144,445
	tempe goreng	tempe	50	1 ptg	100,50	9,00	4,40	6,60	2,00	0,70	27,65	4,50	0,00	117,00
		minyak	2	1/2 sdt	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	bening bayam jagung	bayam	100	1/4 gls	16,00	0,09	0,40	2,90	3,50	2,10	94,50	16,00	0,00	456,40
		jagung pipil	20	2 sdm	30,8	0,76	0,7	5,68	0,1	0,14	12,74	1	0	15,88
	buah	buah naga	100	1 mngkok sdg	71,00	0,50	2,30	10,00	1,00	3,20	85,70	4,00	0,00	384,00
Sub Total					462,7	19,55	15,3	64,18	7,97	6,89	351,24	66,8	21	1153,575
Makan Pagi 1/05/2025	Nasi tim	Nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	ayam bb kuning	ayam	40	1 ptg	119,20	7,28	6,00	0,68	1,64	0,00	22,36	43,60	20,00	154,36
	tempe bacem	tempe	50	1 ptg	100,50	9,00	4,40	6,60	2,00	0,70	27,65	4,50	0,00	117,00
		kecap	3	1/2 sdt	2,13	0,17	0,04	0,27	0,17	0,00	1,89	33,42	6,03	0,00
	sayur labu siam,soleng,wortel	soleng	40	2 bh	14,00	0,04	0,04	2,96	0,20	1,56	35,80	141,20	0,00	13,44
		labu siam	80	1/4 gls	24,00	0,48	0,08	5,36	0,40	3,60	71,76	0,08	0,00	133,60
		wortel	30	1/4 gls	10,80	0,03	0,18	2,37	0,30	1,50	26,97	21,00	0,00	73,50
	buah	apel	100	1 bh	58,00	0,10	0,40	14,90	0,30	2,60	84,10	2,00	0,00	130,00
Sub Total					508,63	20,701	11,739	72,14	5,611	10,71	377,03	245,8	26,03	527,75
Selingan Pagi	buah naga	buah naga	100	1 mngkok sdg	71,00	0,50	2,30	10,00	1,00	3,20	85,70	4,00	0,00	384,00
Sub Total					71,00	0,5	2,3	10	1	3,2	85,7	4	0	384
Makan Siang 1/05/2025	Nasi tim	Nasi tim	150	2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	semur daging	daging sapi	35	1 ptg sdg	64,4	5,6	4,9	0	0,77	0	24,15	41,3	21	144,445
	tahu bb kuning	Tahu Putih	55	1 ptg	44,00	4,40	2,59	0,44	1,87	0,06	45,21	1,10	0,00	32,78
	sayur wortel, buncis	wortel	75	1/2 gls	27,00	0,75	0,45	5,93	0,75	3,75	67,43	52,50	0,00	183,75
		buncis	75	1/2 gls	25,50	0,30	0,23	5,40	0,53	2,18	67,20	6,00	0,00	187,50
	buah	jeruk	75	1 bh sdg	33,75	0,01	0,15	8,40	0,30	1,20	62,03	3,00	0,00	354,08
Sub Total					374,65	14,6575	8,91	59,165	4,815	7,93	372,51	103,9	21	938,4
selingan sore	buah melon	melon	100	1 mngkok sdg	37	0,6	0,4	7,8	0,4	1,3	90,8	27	0	167
Sub Total					37	0,6	0,4	7,8	0,4	1,3	90,8	27	0	167
cairan infus/24 jam					0	0	0	0	0	0	1000	2990	0	156
cairan/minum selama 24jam			800	4 gls aqua							800			
penggunaan garam sehari			2,5	1/4 sdt	0	0	0	0	0	0	0	968,95	0	0
Sub Total					0	0	0	0	0	0	1800	3958,95	0	156
Total Keseluruhan					1416,98	55,41	38,25	205,49	19,40	30,03	3077,28	4379,45	68,03	3326,73
Kebutuhan Gizi Individu					1.404	52,65	39	210,6	8	30	2180	1500	200	4700
Tingkat kecukupan Gizi					101%	105%	98%	98%	242%	100%	141%	292%	34%	71%

Lampiran 13. Hasil recall hari ke – 3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	Protein	Lemak	Karbo	Besi	Serat	cairan	Na	kolestrol	kaliun
			(g)		(Kal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	
Makan malam 1/05/2025	nasi tim	nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	ayam bb kuning	ayam	40	1 ptg	119,20	7,28	6,00	0,68	1,64	0,00	22,36	43,60	20,00	154,36
	tahu bumbu kuning	Tahu Putih	55	1 ptg	44,00	4,40	2,59	0,44	1,87	0,11	45,21	1,10	0,00	32,78
	sayur labu siam kc panjang	labu siam	100	1/4 gls	30,00	0,60	0,10	6,70	0,50	6,20	89,70	0,10	0,00	167,00
		kacang panjang	50	1/4 gls	15,50	1,15	0,05	2,65	0,30	1,35	45,90	0,00	0,00	106,50
	buah	apel	100	1 bh	58,00	0,30	0,40	14,90	0,30	2,60	84,10	2,00	0,00	130,00
Sub Total					446,7	17,33	9,735	64,37	5,21	11,01	393,77	46,8	20	496,49
Makan pagi 2/05/2025	nasi tim	nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	telur bb kuning (putihnya saja)	telur	50	1 btr	143,50	5,40	0,00	0,40	0,10	0,00	43,90	82,00	0,00	59,25
	semur tempe	tempe	50	1 ptg	100,50	9,00	4,40	6,60	2,00	1,00	27,65	4,50	0,00	117,00
	sayur labu siam kc panjang	labu siam	100	1/4 gls	30,00	0,60	0,10	8,00	0,50	6,20	89,70	0,10	0,00	167,00
		kc panjang	50	1/4 gls	15,50	1,15	0,05	2,65	0,30	1,35	45,90	0,00	0,00	106,50
	semangka	semangka	100	1 ptg kcl	28,00	0,50	0,20	6,90	0,20	0,40	92,10	7,00	6,00	93,80
Sub Total					497,5	20,25	5,35	63,55	3,7	9,7	405,75	93,6	6	579,4
Selingan Siang	pir	pir	150	1 bh	79,50	0,57	0,18	23,19	0,30	1,65	128,85	1,50	0,00	174,00
Sub Total					79,5	0,57	0,18	23,19	0,3	1,65	128,85	1,5	0	174
Makan Siang 2/05/2025	nasi tim	nasi tim	150	1 1/2 gls	180	3,6	0,6	39	0,6	0,75	106,5	0	0	35,85
	nugget ikan patin	ikan patin	40	1 ptg	118,00	4,00	6,48	4,00	0,48	0,84	29,76	222,80	22,00	120,00
		minyak	2	1/2 sdt	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	tahu bumbu kuning	Tahu Putih	55	1 ptg	82,50	7,70	4,24	4,46	0,83	0,77	45,21	0,05	0,11	32,78
	sayur bening bayam	bayam	100	1/2 gls	36,00	1,00	0,60	2,90	1,00	1,70	94,50	70,00	18,00	456,40
		jagung pipil	20	2 sdm	5,60	0,46	0,06	0,80	0,58	0,14	12,74	4,40	20,40	15,88
	pisang muli	pisang muli	50	2 bh	55,00	0,00	0,25	17,75	0,45	2,50	38,40	19,50	1,50	12,50
Sub Total					477,1	16,76	14,225	68,905	3,935	6,7	327,11	316,75	62,01	673,41
selingan siang	buah	pepaya	100	2 ptg	46,00	0,50	12,00	11,20	1,70	1,60	86,70	0,00	0,00	221,00
Sub Total					46,00	0,5	12	11,2	1,7	1,6	86,7	0	0	221
	cairan infus/24 jam				0	0	0	0	0	0	1000	2990	0	165
	cairan/minum selama 24jam		900	4,5 gls aqua							900			
penggunaan garam sehari			2,5	1/4 sdt	0	0	0	0	0	0	0	968,95	0	0
Sub Total					0,00	0	0	0	0	0	1900	3958,95		165
Total Keseluruhan					1546,80	55,41	41,49	231,22	14,85	30,66	3242,18	4417,60	88,01	2309,30
Kebutuhan Gizi Individu					1.404	52,65	39	210,6	8	30	2180	1500	200	4700
Tingkat kecukupan Gizi					110%	105%	106%	110%	186%	102%	149%	295%	44%	49%

Lampiran 14. Menu Intervensi

Waktu Makan	Menu	Sisa Makan
Makan Malam 29/04/2025 (16.30)		
Makan Pagi 30/04/2025 (06.30)		
Makan Siang 30/04/2025 (11.00)		
Makan Malam 30/04/2025 (16.30)		
Makan Pagi 01/05/2025 (06.30)		

Makan Siang 01/05/2025 (11.30)		
Makan Malam 01/05/2025 (17.00)		
Makan Pagi 02/05/2025 (06.30)		
Makan Siang 02/05/2025 (11.30)		

Lampiran 15. Dokumentasi

