

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Tanjungkarang

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Alamat: Komplek Perkantoran
Jl. Sekeloa Selatan 1 No. 10
Tanjungkarang
Telp: (0361) 754000
Email: info@kemkes.go.id

Nomor : PP.01.04/F.000/01742/2025
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

14 Maret 2025

Yth. Direktur RSUD Pesawaran Kabupaten Pesawaran
Di: Tanjungkarang

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat II Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Farel Abduh NIM 2213411100	PENYALAKSANAAN ASUPAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN PENDERTA DM TIF 2 DISERTAI DENGAN HIPERTENSI DI RSUD PESAWARAN TAHUN 2025	RSUD Pesawaran

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktor Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Tembusan:
1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Bid. Diet

Kementerian Kesehatan tidak memelihara surat dan/atau sertifikat dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi duplikasi atau pemalsuan silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500067 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://halo.kemkes.go.id/verifikasi>



Dokumen ini telah dibuat dengan cara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BdSE), Badan Sertifikasi Elektronik (BdSE), Badan Sertifikasi Elektronik (BdSE)

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Kesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN PESAWARAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Tamtama Bagelen IV No. 207 Desa Bagelen Gedung Tataan

REKOMENDASI PENELITIAN / RISET
 Nomor : 070/ 38.a /VI.01/2025

MEMBAKA

MENGINGAT

Surat Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Nomor : PP.01.04.F.XXXV/1742/2025 tanggal 14 Maret 2025 Perihal lain Penelitian.

1. Undang-undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian Pasal 5 Ayat (2)
3. Peraturan Bupati Pesawaran Nomor 08 Tahun 2022 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Pesawaran (Berita Daerah Kabupaten Pesawaran Tahun 2022 Nomor 08).
4. Peraturan Bupati Pesawaran Nomor 100 Tahun 2022 Tentang Pedoman Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata, Praktik Kerja Lapangan, Penelitian Dalam Rangka Tugas Akhir Pendidikan/Sekolah Dalam Negeri Dan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Instansi Pemerintah Di Kabupaten Pesawaran.

DENGAN INI MEMBERIKAN REKOMENDASI KEPADA:

Nama/NPM : **FAREL ABELTRA / 2213411160**

Lokasi Penelitian : **RSUD PESAWARAN**

Lamanya/Mulai : **26 Maret 2025 s/d 26 April 2025**

Tujuan : **Sebagai Data Penulisan Skripsi**

Judul Skripsi : **"PENATALAKSANAAN ASUNAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN PENDERITA DM TIPE 2 DISETAI DENGAN HIPERTENSI DI RSUD PESAWARAN TAHUN 2025"**

Catatan :

1. Rekomendasi ini diterbitkan untuk kepentingan Penelitian.
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak sesuai / tidak ada kaitannya dengan Rekomendasi ini.
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Pesawaran melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Pesawaran.
4. Surat Rekomendasi ini dicabut kembali apabila pemegangnya tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Dikeluarkan di : Gedung Tataan
 Pada Tanggal : 26 Maret 2025
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
 Kabupaten Pesawaran,



Bakir, S. Ag., M. M
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
 Kabupaten Pesawaran
 NIP. 19670504 200012 1 003

Tembusan : Yth,

1. Bupati Pesawaran (Sebagai Laporan)
2. Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
3. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran
4. Kepala RSUD Pesawaran
5. Yang Berkepentingan
6. Arsip

Lampiran 3. Surat Balasan Rumah Sakit



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN PESAWARAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PESAWARAN
Jalan Raya Kertajaya No. 100, Desa Sekeloa, Kecamatan Sekeloa, Kabupaten Pesawaran, Sumatera Selatan 30114
Telp. (0711) 4211000



Gedong Tataan, 08 Maret 2025

Nomor : 800/ 221/IV.02.1/III/2025
 Lampiran : -
 Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Direktur
 Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungkarang
 di -
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Pesawaran Nomor: 070/36 a/VI.01/2025, Tanggal 26 Maret 2025, perihal Izin Penelitian, maka dengan ini kami memberikan izin kepada :

Nama : Farel Abelra
 NIM : 2213411160
 Judul : " Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Penderita DM Tipe 2 Disertai dengan Hipertensi di RSUD Pesawaran Tahun 2025"

Kami sampaikan hal-hal sebagai berikut

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat menyetujui mengadakan Penelitian di RSUD Pesawaran Kabupaten Pesawaran
2. Hal-hal yang berkaitan dengan Judul Penelitian dan Pengambilan data seperti tersebut diatas, dapat berhubungan dan berkoordinasi dengan pihak terkait di RSUD Pesawaran
3. Wajib menyampaikan salinan resmi hasil Penelitian dan Pengambilan data pada waktu akhir penelitian telah selesai

Demikian surat ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Direktur RSUD Pesawaran
 Kabupaten Pesawaran



dr. Dian Adhitama
 Kepala FK/ III d
 NIP. 198307212010011014

Tembusan : Yth

1. Bupati Pesawaran (sebagai Laporan)
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran
3. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Pesawaran
4. Yang bersangkutan
5. Arsip

Lampiran 4 Informed Consent

34

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rumsah
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Rangsang 01 01 1959
 Usia : 65 Tahun
 Nomor Handphone : 0821 7667 2572
 Alamat : Tanjung Rangsang Kecamatan Wajir

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penyakit Diabetes Melitus di RSUD Pringsewu".
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.

Pesawaran, 2 APRIL 2024

Peneliti Responden : [Signature]
(Farid Anwar)

Responden : [Signature]
(Nasir)

Ket.

*Centang salah satu

Lampiran 3. Lembar Pre – Test dan Post – test penyakit Diabetes Melitus

Kuisisioner Pengetahuan Tentang Penyakit Diabetes Melitus

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 5. Lembar Pre – Test penyakit Diabetes Melitus

46
L. A. S.

Lampiran 3. Lembar Pre – Test penyakit Diabetes Melitus

No	PERTANYAAN	Benar	Salah
1.	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh		✓
2.	Kadar gula puasa normal adalah > 136 mg/dl		✓
3.	Genetik, asupan makanan dan obesitas adalah faktor penyebab DM		✓
4.	Pasien diabetes melitus harus membatasi mengonsumsi nasi	✓	
5.	Gejala umum DM adalah susah kencing, banyak minum	✓	
6.	Pasien diabetes melitus tidak boleh makan nasi		✓
7.	Pola makan yang baik bagi penderita DM adalah banyak mengonsumsi biskuit dan teh		✓
8.	3) adalah jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makan		✓
9.	Pola hidup adalah salah satu penyebab penyakit DM	✓	
10.	Susu kental manis baik untuk dikonsumsi penderita DM		✓
11.	Oyong, Labu siam, Tiuun, Selada merupakan jenis sayuran yang bisa dikonsumsi sekehendaknya	✓	
12.	Selangan yang baik untuk pasien diabetes melitus adalah buah	✓	
13.	Penderita DM tidak boleh konsumsi buah yang mengandung banyak air	✓	
14.	Sarden adalah salah satu makanan yang harus dihindari penderita DM		✓
15.	Olahraga berperan dalam pengaturan kadar gula darah	✓	
16.	DM adalah suatu keadaan gula darah berlebih dikarenakan konsumsi makanan manis yang berlebihan	✓	
17.	Konsumsi telur pada pasien diabetes melitus perlu dibatasi		✓
18.	Pola makan bagi penderita DM adalah cara makan karbohidrat dalam tubuh yang banyak	✓	
19.	Jenis makanan yang dianjurkan untuk penderita DM adalah makanan dari hewan seperti ikan		✓
20.	Pasien diabetes melitus hanya boleh mengonsumsi sayur		✓

Sumber: modifikasi C. Sievin (2017) Kuesioner Pengetahuan Tentang DM

Keterangan:

Baik, jika jawaban benar (76%-100%)

Cukup, jika jawaban benar (56%-75%)

Kurang, jika jawaban benar (<55%)

Poltekkes kemenkes Tanjungkarang

Lampiran 6. Lembar Post – test penyakit Diabetes Melitus

47

b16-80

Lampiran 3. Lembar Post – test penyakit Diabetes Melitus

No	PERTANYAAN	Benar	Salah
1.	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh	✓	
2.	Kadar gula puasa normal adalah > 126 mg/dl		✓
3.	Genetik, asupan makanan dan obesitas adalah faktor penyebab DM	✓	
4.	Pasien diabetes melitus harus membatasi mengonsumsi nasi	✓	
5.	Gejala umum DM adalah susah kencing, banyak minum		✓
6.	Pasien diabetes melitus tidak boleh makan nasi		✓
7.	Pola makan yang baik bagi penderita DM adalah banyak mengonsumsi biskuit dan teh		✓
8.	3) adalah jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makan		✓
9.	Pola hidup adalah salah satu penyebab penyakit DM	✓	
10.	Susu kental manis baik untuk dikonsumsi penderita DM		✓
11.	Oyong, Labu siam, Timun, Selada merupakan jenis sayuran yang bisa dikonsumsi sekehendaknya	✓	
12.	Selangan yang baik untuk pasien diabetes melitus adalah buah	✓	
13.	Penderita DM tidak boleh konsumsi buah yang mengandung banyak air	✓	
14.	Sarden adalah salah satu makanan yang harus dihindari penderita DM	✓	
15.	Olahraga berperan dalam pengaturan kadar gula darah	✓	
16.	DM adalah suatu keadaan gula darah berlebih dikarenakan konsumsi makanan manis yang berlebihan	✓	
17.	Konsumsi telur pada pasien diabetes melitus perlu dibatasi	✓	
18.	Pola makan bagi penderita DM adalah cara makan karbohidrat dalam tubuh yang banyak	✓	
19.	Jenis makanan yang dianjurkan untuk penderita DM adalah makanan dari hewani seperti ikan	✓	
20.	Pasien diabetes melitus hanya boleh mengonsumsi sayur		✓

Sumber: modifikasi C. Savia (2017) Kuisioner Pengetahuan Tentang DM

Keterangan:

Baik, jika jawaban benar (76%-100%)

Cukup, jika jawaban benar (56%-75%)

Kurang, jika jawaban benar (<55%)

Poltekkes kemenkes Tanjungkarang

Lampiran 7. Skrining Mini Nutritional Assessment (MNA)

No.	Pertanyaan	Keterangan	Skor
1.	Apakah anda mengalami penurunan asupan makanan selama tiga bulan terakhir dikarenakan hilangnya selera makan, masalah pencernaan atau menelan ?	0 = mengalami penurunan asupan makanan yang parah 1 = mengalami penurunan asupan makanan sedang 2 = tidak mengalami penurunan asupan makanan	
2.	Apakah anda kehilangan berat badan selama 3 bulan terakhir ?	0 = kehilangan berat badan lebih dari 3 kg 1 = tidak tahu 2 = kehilangan berat badan antara 1 sampai 3 kg 3 = tidak kehilangan berat badan	
3	Bagaimana mobilisasi atau pergerakan anda ?	0 = hanya ditempat tidur atau kursi roda 1 = dapat turun dari tempat tidur namun tidak dapat jalan jalan 2 = dapat pergi keluar jalan-jalan	
4.	Apakah anda mengalami stress psikologis atau penyakit akut selama 3 bulan terakhir ?	0 = Ya 1 = tidak	
5.	Apakah anda mengalami masalah neropsikologis ?	0 = dmensia atau depresi berat 1 = demensia ringan 2 = tidak mengalami masalah neuropsikologi	
6.	Bagaimana hasil BMI (body Mass Indeks) anda ? (berat badan (kg) / tinggi badan (m ²)	0 = BMI kurang dari 19 1 = BMI antara 19 – 21 2 = BMI antara 21 – 23 3 = BMI lebih dari 23	
Total			
Keterangan : ≤ 11 = Beresiko malnutrisi ≥ 12 = Tidak beresiko malnutrisi			

Lampiran 8. Formulir Recall 1x 24 jam

50

Lampiran 5. Formulir Recall 1x 24 jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM INDIVIDU

Nama Subjek : Rasmah
 Umur : 65 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Berat Badan : 55 kg

Tgl. Wawancara : 9 April 2015

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
9 April 2015 11:00	Nasi Ikan masu Goreng Lada	Nasi Ikan masu masuak	1/2 cang 1 ply kel 1 sdm	80 gr 40 gr 5 gr

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 9. Formulir FFQ

51

Lampiran 6. Formulir FFQ

Bahan Makanan	Frekuensi Makanan						Ket
	1-3x per hari	3-4x per minggu	1-2x Per minggu	2-3x per bulan	1x per bulan	0x tidak pernah	
SEREALIA							
Nasi	✓						
Nasi Merah						✓	
Roti Tawar				✓			
Mie instan	✓						
Tepung terigu				✓			
Tupocka				✓			
Singkong			✓				
Bubur sumsum						✓	
PROTEIN HEWANI							
Ikan air tawar	✓				✓		
Ikan air asin					✓		
Telur ayam		✓					
Ayam					✓		
PROTEIN NABATI							
Tahu		✓					
Tempe		✓					
SAYURAN							
Oyong				✓			
Mentimun			✓				
Labu				✓			
Labosiam	✓						
BUAH-BUAHAN							
Pisang	✓						
Jerak manis		✓					
Abrukat				✓			
Pepaya					✓		
LEMAK							
Minyak kelapa sawit	✓						
SNACK							
Rempyek						✓	
Agar dodol						✓	
Brownies						✓	
Bolu						✓	

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 10. Asupan recall sebelum masuk rumah sakit

Menu	Bahan Makanan	Berat	Kalori	Protein	Lemak	Hidrat Arang	SERAT	NATRIUM
		(g)	(kkal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
Nasi	Nasi	50	90.00	1.50	0.15	19.90	0.10	0.50
ikan mujaer goreng	ikan mujaer	40	35.60	7.48	0.40	-	-	20.40
	minyak	5	44.20	-	5.00	-	-	-
			169.80	8.98	5.55	19.90	0.10	20.90
			1,194	39.8	33.16	184	20	1500
			14.22	22.56	16.73703	10.82	0.50	1.39

Lampiran 11. Rencana distribusi menu

Bahan Penukar	penukar	Makan pagi	Selingan pagi`	Makan siang	Selingan siang	Makan malam
M.pokok	2 ¾ p	3/4p		1p		1p
Protein hewani lemak rendah	2p	1p				
Protein hewani lemak sedang	1p			1p		1p
Protein hewani lemak tinggi						
Protein nabati	1p	1/4p		1/4p		1/2p
Sayuran a	1/4p			1/4p		
Sayuran b	1p	1/4p		1/4p		1/2p
Sayuran c	1/2p	1/2p				
Buah	4p	1p	1p	1p		1p
minyak	2p	1p		1/2p		1/2p

Lampiran 12. Menu makanan hari 1

No	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	karboHidrat (g)	SERAT (g)	NATRIUM (mg)
	makan pagi	Nasi	Nasi	75	135.00	2.25	0.23	29.85	0.15	0.75
		Semur ayam	ayam	35	104.30	6.37	8.75	-	-	38.15
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		tahu goreng	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		tumis sawi putih,wortel,brokoli	sawi putih	25	2.25	0.25	0.03	0.43	0.20	1.25
			wortel	25	9.00	0.25	0.05	0.05	0.08	0.50
			timun	25	2.00	0.25	0.15	1.98	0.25	17.50
			brokoli	25	8.50	0.70	0.09	1.65	0.65	3.75
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	melon	95	35.15	0.57	0.38	7.41	0.95	25.65
					346.72	13.91	14.08	41.60	2.31	102.73
		buah	melon	95	35.15	0.57	0.38	7.41	0.95	25.65
					35.15	0.57	0.38	7.41	0.95	25.65
	makan siang	Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
		kembung asam pade	kembung	30	37.50	6.39	1.02	0.33	-	64.20
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		tahu kukus	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
		sayur bening	jagung	10	15.40	0.38	0.35	2.84	0.07	5.00
			katuk	50	2.95	3.20	0.50	4.95	0.75	10.50
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	semangka	90	25.20	0.45	0.18	6.21	0.36	6.30
					302.73	16.69	5.76	54.37	1.41	101.18
	selingan siang	puding	Agar agar	1	0.20	-	-	0.03	-	-
			gula pasir	3	11.82	-	-	2.82	-	-
					12.02	-	-	2.85	-	-
	makan malam	Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
		ayam	ayam	35	104.30	6.37	8.75	-	-	38.15
		tempe goreng	tempe	30	60.30	6.24	2.64	4.05	0.42	2.70
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tumis sayur	jagung	50	77.00	1.90	0.15	2.90	0.85	7.00
			kacang panjang	25	7.75	0.58	0.03	1.33	0.68	7.50
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	melon	190	70.30	1.14	0.76	14.82	1.90	51.30
					526.17	19.23	15.63	62.90	4.05	106.65
			total		1,222.79	50.40	35.85	169.13	8.71	336.21
			kebutuhan		1,194	39.8	33.16	184	20	1500
					102.41	126.62	108.10	91.92	43.55	22.41

Lampiran 13. Menu makanan hari 2

No	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	kh (g)	SERAT (g)	NATRIUM (mg)
	makan pagi	Nasi	Nasi	75	135.00	2.25	0.23	29.85	0.15	0.75
		ikan patin goreng	patin	35	46.20	5.95	2.31	0.39	-	26.95
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tahu goreng	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		sayur bening	jagung	20	30.80	0.76	0.70	5.68	0.14	5.00
			katuk	50	2.95	3.20	0.50	4.95	0.75	10.50
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	pisang uli	40	53.60	0.44	0.20	14.20	0.56	15.60
					327.91	15.87	9.35	55.31	1.63	73.98
		buah	melon	180	66.60	1.08	0.72	14.04	1.80	48.60
					66.60	1.08	0.72	14.04	1.80	48.60
	makan siang	Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
		telor goreng	telor	55	84.70	6.82	5.94	0.39	-	78.10
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tahu kukus	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
		tumis sayur	wortel	30	10.80	0.30	0.18	2.37	0.30	21.00
			labu siam	20	6.00	0.12	0.02	1.34	1.24	600.00
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	semangka	180	50.40	0.90	0.36	12.42	0.72	12.60
					382.42	14.41	11.21	56.56	2.49	726.88
	selingan siang	puding	Agar agar	1	0.20	-	-	0.03	-	-
			gula pasir	3	11.82	-	-	2.82	-	-
					12.02	-	-	2.85	-	-
	makan malam	Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
		pindang kembung	kembung	40	52.80	6.80	2.64	0.44	-	77.00
		tempe goreng	tempe	30	60.30	6.24	2.64	4.05	0.42	2.70
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tumis sayur	kacang panjang	50	15.50	1.15	0.05	2.65	1.35	15.00
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	semangka	180	50.40	0.90	0.36	12.42	0.72	12.60
					385.52	18.09	8.99	59.36	2.69	107.30
			total		1,174.47	49.45	30.27	188.11	8.61	956.76
			kebutuhan		1,194	39.8	33.16	184	20	1500
					98.36	124.25	91.27	102.23	43.05	63.78

Lampiran 14. Menu makanan hari 3

No	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	karboHidrat (g)	SERAT (g)	NATRIUM (mg)
	makan pagi	Nasi	Nasi	75	135.00	2.25	0.23	29.85	0.15	0.75
		telor goreng	telor	55	84.70	6.82	5.94	0.39	-	78.10
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		tahu bumbu kuning	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		bening oyong+labu siam	oyong	35	6.65	0.28	0.07	1.44	0.46	8.05
			taoge	15	5.10	0.56	0.18	0.65	0.26	0.30
		buah	pisang uli	80	107.20	0.88	0.40	28.40	1.12	31.20
					380.33	14.06	10.23	60.96	2.01	133.58
	selingan	perkedel kentang	kentang	10	6.20	0.21	0.02	1.35	0.05	0.70
			telur ayam	10	15.40	1.00	1.08	0.07	-	14.20
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
					30.44	1.21	2.10	1.42	0.05	14.90
	makan	Nasi	nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	-	-
		ayam suwir	ayam	35	104.30	6.37	8.75	-	-	38.15
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		tahu bb kuning	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		tumis sayur	kacang panjang	25	7.75	0.58	0.03	1.33	0.68	7.50
			wortel	25	9.00	0.25	0.15	1.98	0.25	17.50
		buah	semangka	90	25.20	0.45	0.18	6.21	0.36	6.30
					367.93	13.92	12.82	49.55	1.32	84.63
	selingan	buah	semangka	180	50.40	0.90	0.36	12.42	0.72	12.60
					50.40	0.90	0.36	12.42	0.72	12.60
	makan	nasi	nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	-	-
		pindang patin	patin	35	46.20	5.95	2.31	0.39	-	77.00
			minyak	1	8.84	0.10	1.00	-	-	-
		tempe bumbu kuning	tempe	30	60.30	6.24	2.64	0.24	-	-
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		sop sayur + tempe	kacang panjang	50	15.50	1.15	0.05	2.65	1.35	15.00
			tempe	5	10.05	1.04	0.44	0.68	0.07	0.45
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	pisang uli	80	107.20	0.88	0.40	28.40	1.12	31.20
					445.77	18.36	9.14	72.15	2.54	123.65
			total		1,274.87	48.44	34.64	196.50	6.64	369.36
			kebutuhan		1,194	39.8	33.16	184	20	1500
					106.77	121.71	104.4632087	106.79	33.18	24.62

Lampiran 15. Sisa makanan hari 1

Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	karbohidrat (g)	SERAT (g)	NATRIUM (mg)
Nasi	Nasi	10	18.00	0.30	0.03	3.98	0.02	0.10
Semur ayam	ayam	35	104.30	6.37	8.75	-	-	38.15
	minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
tahu goreng	tahu	15	12.00	1.64	0.71	0.12	0.02	7.59
	minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
tumis sawi putih,wortel,brokoli	sawi putih	10	0.90	0.10	0.01	0.17	0.08	0.50
	wortel	10	3.60	0.10	0.06	0.79	0.10	7.00
	timun	25	2.00	0.25	0.15	1.98	0.25	17.50
	brokoli	10	3.40	0.28	0.04	0.66	0.26	1.50
	minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
buah	melon	0	-	-	-	-	-	-
			170.72	9.04	12.74	7.70	0.73	72.34
buah	melon	95	35.15	0.57	0.38	7.41	0.95	25.65
			35.15	0.57	0.38	7.41	0.95	25.65
Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
kembung asam pade	kembung	25	31.25	5.33	0.85	0.28	-	53.50
	minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
tahu kukus	tahu	15	12.00	1.64	0.71	0.12	0.02	7.59
sayur bening	jagung	0	-	-	-	-	-	5.00
	katuk	0	-	-	-	-	-	-
	minyak	0	-	-	-	-	-	-
buah	semangka	90	25.20	0.45	0.18	6.21	0.36	6.30
			266.13	10.41	4.04	46.41	0.58	72.39
puding	Agar agar	1	0.20	-	-	0.03	-	-
	gula pasir	3	11.82	-	-	2.82	-	-
			12.02	-	-	2.85	-	-
Nasi	Nasi	75	135.00	2.25	0.23	29.85	0.15	-
ayam	ayam	35	104.30	6.37	8.75	-	-	38.15
tempe goreng	tempe	30	60.30	6.24	2.64	4.05	0.42	2.70
	minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
tumis sayur	jagung	50	77.00	1.90	0.15	2.90	0.85	7.00
	kacang panjang	5	1.55	0.12	0.01	0.27	0.14	1.50
	minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
buah	melon	100	37.00	0.60	0.40	7.80	1.00	27.00
			432.83	17.48	14.17	44.87	2.56	76.35
	total		916.85	37.49	31.33	109.23	4.81	246.73
	kebutuhan		1,194	39.8	33.16	184	20	1500
			76.79	94.20	94.47	59.36	24.03	16.45

Lampiran 16. Sisa makanan hari 2

No	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	kh (g)	SERAT (g)	NATRIUM (mg)
	makan pagi	Nasi	Nasi	75	135.00	2.25	0.23	29.85	0.15	0.75
		ikan patin goreng	patin	35	46.20	5.95	2.31	0.39	-	26.95
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tahu goreng	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		sayur bening	jagung	20	30.80	0.76	0.70	5.68	0.14	5.00
			katuk	50	2.95	3.20	0.50	4.95	0.75	10.50
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	pisang uli	40	53.60	0.44	0.20	14.20	0.56	15.60
					327.91	15.87	9.35	55.31	1.63	73.98
		buah	melon	90	33.30	0.54	0.36	7.02	0.90	24.30
					33.30	0.54	0.36	7.02	0.90	24.30
	makan siang	Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
		telor goreng	telor	55	84.70	6.82	5.94	0.39	-	78.10
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tahu kukus	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
		tumis sayur	wortel	10	3.60	0.10	0.06	0.79	0.10	7.00
			labu siam	15	4.50	0.09	0.02	1.01	0.93	450.00
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	semangka	180	50.40	0.90	0.36	12.42	0.72	12.60
					373.72	14.18	11.09	54.64	1.98	562.88
	selingan siang	puding	Agar agar	1	0.20	-	-	0.03	-	-
			gula pasir	3	11.82	-	-	2.82	-	-
					12.02	-	-	2.85	-	-
	makan malam	Nasi	Nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	0.20	-
		pindang kembung	kembung	40	52.80	6.80	2.64	0.44	-	77.00
		tempe goreng	tempe	30	60.30	6.24	2.64	4.05	0.42	2.70
			minyak	2	17.68	-	2.00	-	-	-
		tumis sayur	kacang panjang	10	3.10	0.23	0.01	0.53	0.27	3.00
			minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
		buah	semangka	90	25.20	0.45	0.18	6.21	0.36	6.30
					347.92	16.72	8.77	51.03	1.25	89.00
			total		1,094.87	47.31	29.56	170.85	5.76	750.16
			kebutuhan		1,194	39.8	33.16	184	20	1500
					91.70	118.87	89.14	92.85	28.80	50.01

Lampiran 17. Sisamakanan hari 3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	karboHidrat	SERAT	NATRIUM
							(g)	(g)	(mg)
makan pagi	Nasi	Nasi	75	135.00	2.25	0.23	29.85	0.15	0.75
	telor goreng	telor	55	84.70	6.82	5.94	0.39	-	78.10
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
	tahu bumbu kuning	tahu	15	12.00	1.64	0.71	0.12	0.02	7.59
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
	bening oyong+labu siam	oyong	35	6.65	0.28	0.07	1.44	0.46	8.05
		taoge	15	5.10	0.56	0.18	0.65	0.26	0.30
	buah	pisang uli	40	53.60	0.44	0.20	14.20	0.56	15.60
				314.73	11.98	9.32	46.64	1.44	110.39
	selingan	perkedel kentang	kentang	5	3.10	0.11	0.01	0.68	0.03
		telur ayam	5	7.70	0.50	0.54	0.04	-	7.10
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
				19.64	0.61	1.55	0.71	0.03	7.45
makan	Nasi	nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	-	-
	ayam suwir	ayam	35	104.30	6.37	8.75	-	-	38.15
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
	tahu bb kuning	tahu	30	24.00	3.27	1.41	0.24	0.03	15.18
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
	tumis sayur	kacang panjang	5	1.55	0.12	0.01	0.27	0.14	1.50
		wortel	5	1.80	0.05	0.03	0.40	0.05	3.50
	buah	semangka	90	25.20	0.45	0.18	6.21	0.36	6.30
				354.53	13.26	12.68	46.91	0.58	64.63
		buah	semangka	180	50.40	0.90	0.36	12.42	0.72
			50.40	0.90	0.36	12.42	0.72	12.60	
makan	nasi	nasi	100	180.00	3.00	0.30	39.80	-	-
	pindang patin	patin	35	46.20	5.95	2.31	0.39	-	77.00
		minyak	1	8.84	0.10	1.00	-	-	-
	tempe bumbu kuning	tempe	30	60.30	6.24	2.64	0.24	-	-
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
	sop sayur + tempe	kacang panjang	50	15.50	1.15	0.05	2.65	1.35	15.00
		tempe	5	10.05	1.04	0.44	0.68	0.07	0.45
		minyak	1	8.84	-	1.00	-	-	-
	buah	pisang uli	0	-	-	-	-	-	-
				338.57	17.48	8.74	43.75	1.42	92.45
		total		1,077.87	44.22	32.65	150.43	4.18	287.52
		kebutuhan		1,194	39.8	33.16	184	20	1500
				90.27	111.11	98.44692	81.75	20.88	19.17

Lampiran 18. Dokumentasi

No	Waktu	Sebelum dimakan	Sesudah dimakan	Keterangan
Hari 1	Makan pagi			M :dimakan1/8 Lh:habis Ln:dimkan 1/2 S:dimakan1/2 Bh:tidak dimakan
	Makan siang			M :habis Lh:dimakan2/3 Ln:dimakan1/2 S:tidak dimakan Bh:habis
	Makan malam			M :dimakan3/4 Lh:dimkan3/4 Ln:habis S:habis Bh:dimakan2/3 sisa dimkan keluarga
Hari 2	Makan pagi			M :habis Lh:habis Ln:habis S:habis Bh:habis

	Makan siang			M :habis Lh:habis Ln:habis S:dimkan1/2 Bh:habis
	Makan malam			M :habis Lh:habis Ln:habis S:dimakan1/5 Bh;dimakan1/2
Hari 3	Makan pagi			M :habis Lh:habis Ln:dimkan1/2 S:habis Bh:dimkan1/2 sisa dimakan keluarga
	Makan siang			M :habis Lh:habis Ln:habis S:dimkan1/5 Bh:habis

	Makan malam			M :habis Lh:habis Ln:habis S:habis Bh:habis Sisa dimkan keluarga
--	--------------------	---	--	---

Lampiran 19. Leaflet

MAKANAN DIANJURKAN

MAKANAN POKOK
Nasi, Roti, Kentang, Singkong, ubi, atau makanan yang berserat tinggi.

LAUK HEWANI
Ikan, daging unggas tanpa kulit, dan susu rendah lemak.

LAUK NABATI
Kacang, kacang tanah, tahu, dan tempe.

SAYURAN dan BUAH
Semua sayuran dan buah segar, dianjurkan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak.

PENGOLAHAN
Makanan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disate, direbus dan dikukus.

MAKANAN DIBATASI

MAKANAN POKOK
Kue manis atau yang diawetkan dengan gula.

LAUK HEWANI
Jeroan dan Olak.

SAYURAN dan BUAH
Sayur dan buah kaleng yang diawetkan.

MINUMAN
Susu manis kemasan.

LAIN-LAIN
1. Gula / madu, hanya boleh dikonsumsi maksimal 1/2 sdt dalam sehari.
2. Makanan tinggi kolesterol.
3. Sirup / Jam / Jelly / Dadar / Sdm.
4. Makanan siap saji dan gorengan.
5. Ikan Asin, Telur Asin dan makanan yang diawetkan.

MENU SEHARI

PAGI
Nasi 2 centang
Daging 1 potong
Tahu 1 potong
Sayuran 1 centang
Buah pepaya 1 potong

SELENGAN
Buah

SIANG
Nasi 2 centang
Ikan 1 potong
Tempe 1 potong kecil
Sayuran 1 centang
Buah 1 potong

SELENGAN
Buah

MALAM
Nasi 2 centang
Ayam tanpa kulit 1 potong
Tahu 1 potong
Sayuran 1 centang
Buah 1 potong



DIABETES MELITUS



DIABETES MELITUS

Diabetes Mellitus merupakan suatu keadaan dimana kadar gula darah meningkat, pemeriksaan kadar gula darah dapat dilakukan dalam 3 waktu, antara lain:

1. kadar gula setelah makan disebut GDS, normalnya adalah <100 mg/dl.
2. kadar gula setelah puasa disebut GDS, normalnya adalah <125 mg/dl.

FAKTOR TERJADINYA

1. Autoimun
2. Memiliki keluarga dengan riwayat DM
3. Jantung koroner / obesitas
4. memiliki berat badan berlebih
5. menderita kolesterol tinggi
6. menderita tekanan darah tinggi

GEJALA AWAL

1. Lemas
2. Cepat ngantuk
3. Cepat haus
4. Cepat lapar
5. Sangat sering BAK
6. Sangat sering BUK
7. BB turun tanpa sebab

PENANGANAN DM

Diabetes Mellitus atau DM tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol supaya kadar gula darahnya tetap normal, salah satu cara penanganan Diabetes Mellitus ini adalah dengan melakukan diet Diabetes Mellitus.

TUJUAN DIET

1. Membantu penderita Diabetes Mellitus memperbaiki kebiasaan makan.
2. Olahraga bermanfaat untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik.
3. Menjaga supaya kadar gula darah tetap mendekati normal.

SYARAT DIET

1. Energi cukup
2. Pasien obesitas atau berat badan berlebih disarankan berolahraga
3. protein cukup
4. membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
5. mengonsumsi susu rendah lemak
6. Asupan Garam dan Gula dibatasi yaitu paling banyak 1/2 sdt perhari
7. mengonsumsi banyak buah dan sayur dengan jumlah porsi 4-5 porsi/hari.



