



**SATUAN ACARA PENYULUHAN DIABETES MELLITUS**

(untuk memenuhi ujian karya tulis ilmiah)

**Oleh :**

**NUNGKI DIAN PERTIWI**

**080118A040**

**PROGAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Diabetes Mellitus  
Sub Pokok Bahasan : Pengetahuan dan Perawatan Diabetes Mellitus  
Sasaran : Klien Penderita Diabetes Mellitus dan keluarga pasien  
Tempat : Desa Purwosari Magelang  
Jam/waktu : 30 menit  
Hari/tanggal : Selasa, 23 Februari 2021

#### **A. Tujuan Intruksional Umum**

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 30 menit klien dan keluarga dapat mengetahui dan memahami dengan jelas tentang penyakit Diabetes Melitus.

#### **B. Tujuan Intruksional Khusus**

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pasien dan keluarga dapat:

1. Menjelaskan pengertian diabetes mellitus dengan benar
2. Menyebutkan tanda dan gejala diabetes mellitus
3. Meyebutkan penyebab diabetes mellitus
4. Meyebutkan komplikasi dari diabetes mellitus
5. Menjelaskan kenapa pentingnya pengobatan bagi penderita diabetes mellitus
6. Meyebutkan cara penanganan luka pada Diabetes Mellitus

#### **C. Materi**

1. Pengertian Diabetes mellitus
2. Tanda dan gejala Diabetes Mellitus
3. Penyebab Diabetes Mellitus
4. Komplikasi dari Diabetes Mellitus
5. Pentingnya pengobatan bagi penderita Diabetes Mellitus
6. Cara penanganan luka pada Diabetes Mellitus

#### **D. Metode, media dan sumber**

1. Metode : ceramah, tanya jawab
2. Media : lembar balik
3. Sumber : internet

4. Materi : terlampir

#### **E. Evaluasi**

1. Prosedur : tanya jawab
2. Bentuk : lisan
3. Jenis : tanya jawab
4. Butir pertanyaan :
  - a. Apa itu Diabetes Mellitus ?
  - b. Apa saja penyebab Diabetes mellitus ?
  - c. Apa saja komplikasi Diabetes mellitus ?

#### **F. Daftar Pustaka**

Fitriana, R., & Rachmawati, S. 2016. *Cara ampuh tuntas diabetes*. Yogyakarta : Medika

Yunus, B. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Pada Pasien Ulkus Etn Centre Makassar Bahri Yunus. Uin-Alauddin.Ac.Id. Retrieved from [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/1333/1/Bahri\\_Yunus.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/1333/1/Bahri_Yunus.pdf).

Ernawati, (2013). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melittus Terpadu*. Jakarta. Mitra Wacana Media

## KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	PENYULUH	SASARAN
1.	4 menit	Pembukaan	Mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan	Menjawab salam dan menyimak tujuan
2.	20 menit	Isi	Menjelaskan mengenai : 1. Apa itu penyakit diabetes mellitus 2. Tanda dan gejala diabetes mellitus 3. Penyebab diabetes mellitus 4. Komplikasi diabetes mellitus 5. Pentingnya pengobatan bagi penderita diabetes mellitus 6. Cara perawatan luka pada diabetes mellitus	Menyimak penjelasan
3.	6 menit	Evaluasi dan penutup	Memberikan kesempatan bertanya dan memberikan pertanyaan tentang materi yang telah dijelaskan Menutup penyuluhan dan mengucapkan salam	Bertanya dan menjawab pertanyaan  Menjawab salam

### G. Materi

#### 1. Pengertian diabetes mellitus

Pengertian diabetes mellitus secara umum adalah suatu keadaan dimana tubuh tidak bisa menghasilkan hormon insulin sesuai kebutuhan atau tubuh tidak bisa memanfaatkan secara optimal insulin yang dihasilkan, sehingga terjadi kelonjakan kadar gula dalam darah melebihi normal. Diabetes mellitus bisa juga terjadi karena hormon insulin yang dihasilkan oleh tubuh tidak dapat bekerja dengan baik (Fitriana & Rahmawati, 2016).

#### 2. Tanda dan gejala diabetes mellitus

Menurut Yunus (2015) tanda dan gejala diabetes mellitus yaitu :

- a. Sering kencing (polyuria)
- b. Rasa haus berlebihan (polidipsi)

- c. Rasa lapar berlebihan (polifagia)
  - d. Pandangan kabur
  - e. Mudah Lelah
  - f. Kadar gula darah tinggi
  - g. Luka lambat sembuh
  - h. Berat badan turun drastis
3. Penyebab diabetes mellitus
- Menurut Yunus (2015) penyebab diabetes mellitus yaitu :
- a. Pola makan yang berlebih
  - b. Obesitas
  - c. Faktor genetik
  - d. Bahan-bahan kimia dan obat-obatan
  - e. Penyakit dan infeksi pada pankreas
  - f. Jenis kelamin
  - g. Usia
4. Komplikasi
- a. Komplikasi akut merupakan salah satu penyakit kombinasi antara diabetes dengan penyakit lainnya. Beberapa tergolong kedalam komplikasi akut yaitu : infeksi, hipoglikemia, hiperglikemia hiperosmolar non ketosis (HHNK), dan diabetik ketoasidosis.
  - b. Komplikasi Kronik adalah komplikasi menahun yang biasanya muncul setelah seseorang penderita diabetes mellitus selama 10-15 tahun. Komplikasi ini menyerang beberapa organ tubuh antara lain :
    - 1) Mata : dapat menyebabkan mata menjadi rabun
    - 2) Kulit : disebut juga diabetes dermapathy, ditandai dengan adanya bercak merah kecoklatan pada kulit
    - 3) Tulang : resiko terjadinya fraktur atau patah tulang
    - 4) Kaki : dapat menyebabkan diamputasi kakinya karena telah mencapai stadium yang sangat parah.
    - 5) Jantung : mempengaruhi tekanan darah dan gangguan pada jantung
    - 6) Ginjal : Insulin tidak diproduksi, maka glukosa tidak akan diubah menjadi glikogen sebagai energy. Gula dalam darah yang terlalu

banyak tentu saja memperkeras kerja ginjal. Kerja keras ginjal yang terus menerus dapat membuat ginjal berhenti untuk bekerja suatu saat nanti.

#### 5. Pentingnya pengobatan bagi penderita diabetes mellitus

Penanganan penderita diabetes tidak bisa disamakan antara satu penderita dengan penderita lainnya. Penanganan harus dilakukan bergantung pada kondisi penderita, gaya hidup sehari-hari, dan lainnya. “Oleh karena itu, pengobatan diabetes sangat bersifat individual. Penting sekali seorang penderita diabetes untuk selalu berdiskusi dengan dokternya supaya dapat mengevaluasi pilihan pengobatan yang cocok untuk masing-masing individu, agar tercapainya pengendalian gula darah yang baik,” ujar Prof. Dr. dr. Ketut Suastika, SpPD-KEMD, selaku Ketua Umum PB PERKENI.

Dengan kata lain, penanganan diabetes tak hanya bergantung pada pengobatan dari dokter itu sendiri. Perlu ada partisipasi aktif dari pasien. Dalam hal ini, lingkungan turut menjadi penentu. Misalnya, dukungan keluarga yang sangat berarti. Lalu, bagaimana juga aktivitas fisiknya selama ini, apakah penderita diabetes olahraga atau tidak selama menjalani pengobatan. “Peran lingkungan turut diperlukan sebagai upaya memberikan pengaruh positif terhadap pasien. Pasalnya, keberhasilan pengelolaan diabetes mandiri membutuhkan partisipasi aktif pasien, keluarga, tim kesehatan, masyarakat, dan pemerintah,” kata Dr. dr. Em Yunir, Sp.PD-KEMD, selaku Sekretaris Jenderal PB Perkeni. “Selain itu, untuk mencapai keberhasilan perubahan perilaku, dibutuhkan edukasi yang komprehensif serta pengembangan keterampilan dan motivasi,” sambungnya.

Sanofi Indonesia diketahui telah bekerja selama hampir satu abad untuk mengembangkan solusi terapeutik untuk penderita diabetes dan bekerja bersama berbagai mitra perawatan kesehatan untuk memberikan serangkaian obat-obatan melalui pendekatan personal untuk fokus pada kebutuhan individu. Tujuan utamanya adalah membantu orang yang hidup dengan diabetes untuk mencegah dan mengelola diabetes agar dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna. Jadi jelas, penanganan diabetes

tidak bisa bergantung pada tenaga medis semata. Penderita diabetes juga perlu aktif dalam pengobatan, serta dukungan orang terdekat juga masih indikator baiknya sebuah penanganan diabetes.

6. Perawatan luka pada diabetes mellitus
  - a. Periksa kaki setiap hari, apakah ada kulit retak, melepuh, luka, perdarahan
  - b. Bersihkan kaki setiap hari pada waktu makan dengan air bersih dan sabun mandi
  - c. Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kuku tidak tajam
  - d. Pakai alas kaki sepatu atau sandal untuk melindungi kuku agar tidak terjadi luka, juga didalam rumah yang tidak sempit
  - e. Gunakan sepatu atau sandal yang baik yang sesuai dengan ukuran dan nyaman untuk dipakai, dengan ruang dalam sepatu yang cukup dengan jari-jari
  - f. Periksa sepatu sebelum dipakai, apakah ada kerikil, benda-benda tajam seperti jarum dan duri
  - g. Lepas sepatu setiap 4-6 jam serta gerakkan pergelangan dan jarijari kaki agar sirkulasi darah tetap baik
  - h. Bila ada luka kecil, obati dan tutup dengan pembalut bersih
  - i. Edukasi perawatan kaki pada pasien dan keluarga yang meliputi kebersihan kaki, perawatan kuku, pemilihan alas kaki, pencegahan dan pengelolaan cedera awal pada kaki

# AYO SADAR DIABETES!

Kenali dan cegah penyakitnya.

## Pencegahan DM

### 1 Cek kadar gula darah secara teratur



Lakukanlah pengecekan gula darah secara teratur. Hal ini penting untuk mendeteksi Diabetes secara dini sehingga dapat segera ditangani dan meminimalisir kemungkinan terjadi komplikasi

### 2 Konsumsi makanan yang sehat dan jaga pola makan yang baik

Jangan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula, lemak/minyak, dan garam secara berlebihan.



### 3 Menjaga berat badan ideal

Berat badan ideal dapat diketahui dengan menghitung IMT.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

kurang dari 18,5 : BB kurang  
18,5 - 22,9 : BB ideal  
lebih dari 23 : BB lebih



## Ayo cegah Diabetes sejak dini!

### 4 Latihan jasmanal secara teratur

Berolahraga selama 150 menit/minggu dengan latihan aerobik sedang atau selama 90 menit/minggu dengan latihan aerobik yang berat. Latihan tersebut dapat dibagi 3-4 x/minggu.



## Kriteria DM

Seseorang dikatakan memiliki Diabetes Mellitus, apabila :

Menunjukkan gejala Diabetes Mellitus  
+  
Kadar gula darah random/sewaktu (GDR)  
lebih dari 200 mg/dL

ATAU

Menunjukkan gejala Diabetes Mellitus  
+  
Kadar gula darah puasa (GDP)  
lebih dari 126 mg/dL

ATAU

Kadar gula darah 2 jam pada tes toleransi glukosa oral (TTGO) lebih dari 200 mg/dL

# Diabetes Mellitus



## Pengertian

Diabetes mellitus (DM) atau kencing manis adalah penyakit dimana kadar gula di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin.

## Tanda dan Gejala



1. Sering kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. Luka lambat sembuh
8. Berat badan turun drastis

**Kenali Gejalanya.  
Periksakan secepatnya!**

## Faktor Risiko



1. Faktor keturunan
2. Usia lebih dari 40 tahun
3. Gaya hidup yang kurang sehat
4. Kegemukan
5. Kurang beraktivitas dan olahraga
6. Dislipidemia

## Komplikasi



1. Kerusakan jantung
2. Kerusakan saraf
3. Katarak dan kebutaan
4. Kerusakan ginjal
5. Disfungsi seksual
6. Kerusakan pembuluh darah kaki
7. Kerusakan dan kematian jaringan



**SATUAN ACARA PENYULUHAN DIABETES MELLITUS**  
**(untuk memenuhi ujian karya tulis ilmiah)**

**Oleh :**  
**NUNGKI DIAN PERTIWI**  
**080118A040**

**PROGAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**2021**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Diabetes Mellitus
Sub Pokok Bahasan	: Diet Diabetes Mellitus
Sasaran keluarga pasien	: Klien Penderita Diabetes Mellitus dan keluarga pasien
Tempat	: Desa Purwosari Magelang
Jam/waktu	: 30 menit
Hari/tanggal	: Kamis, 25 Februari 2021

### A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit klien dan keluarga dapat mengetahui dan mendemonstrasikan tentang Diet diabetes mellitus.

### B. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pasien dan keluarga dapat:

1. Menjelaskan manfaat diet bagi penderita diabetes mellitus
2. Menyebutkan jenis makanan yang rendah gula
3. Menjelaskan jumlah makanan sesuai aturan diet DM
4. Menjelaskan hal yang dilakukan setelah menderita DM

### C. Materi

1. Manfaat diet bagi penderita Diabetes mellitus
2. Jenis makanan rendah gula
3. Jumlah makanan sesuai aturan diet DM
4. Penatalaksanaan pada penderita DM

### D. Metode, media dan sumber

1. Metode : ceramah, tanya jawab
2. Media : lembar balik
3. Sumber : internet
4. Materi : terlampir

### E. Evaluasi

1. Prosedur : tanya jawab
2. Bentuk : lisan

3. Jenis : tanya jawab
4. Butir pertanyaan :
  - a. Sebutkan apa saja makanan rendah gula ?
  - b. Sebutkan jumlah makanan sesuai aturan diet ?
  - c. Sebutkan hal yang perlu dilakukan setelah menderita DM

#### **A. Daftar Pustaka**

- Citra Juniarti ht, Akuilina Semana.2014. Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Daibetes Mellitus yang dirawat di RSUD Labuang Baji Makassar, Volume 4, Nomor 1: 84-9. 2014
- Depkes. 2014. Pedoman Pengendalian Diabetes Mellitus dan Penyakit Metabolik. Jakarta. DepKes RI
- Dewi, Ayu BFK. 2013. Menu Sehat 30 Hari Untuk Mencegah dan Mengatasi Diabetes.Agro. Jakarta: Media Pustaka. Dewi, Ayu BFK. 2013. Menu Sehat 30 Hari Untuk Mencegah dan Mengatasi Diabetes.Agro. Jakarta: Media Pustaka

## KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	PENYULUH	SASARAN
1.	4 menit	Pembukaan	Mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan	Menjawab salam dan menyimak tujuan
2.	20 menit	Isi	Menjelaskan mengenai : 1. Manfaat diet bagi penderita diabetes mellitus 2. Jenis makanan rendah gula 3. Jumlah makanan sesuai aturan diet DM 4. Penatalaksanaan pada penderita DM	Menyimak penjelasan
3.	6 menit	Evaluasi dan penutup	Memberikan kesempatan bertanya dan memberikan pertanyaan tentang materi yang telah dijelaskan Menutup penyuluhan dan mengucapkan salam	Bertanya dan menjawab pertanyaan  Menjawab salam

### B. Materi

#### 1. Manfaat Kepatuhan Menjalani Diet

Menurut Citra Juniarti (2014) manfaat kepatuhan diet yaitu :

- a. Untuk perbaikan kadar gula darah dan lemak
- b. Untuk mencegah adanya kadar gula darah naik
- c. Untuk mencegah adanya kadar gula darah yang turun drastis
- d. Untuk mencegah terjadinya kelemahan

#### 2. Jenis Makanan Rendah Gula

(Depkes 2014)

##### a. Sumber karbohidrat

Kentang 2 biji sedang, nasi  $\frac{3}{4}$  gelas, roti putih 3 potong sedang

##### b. Sumber protein hewani

- 1) Rendah lemak : ayam tanpa kulit 1 potong sedang, ikan segar 1 potong sedang, ikan asin 1 potong sedang.

- 2) Lemak sedang : daging kambing 1 potong sedang, daging sapi 1 potong sedang, telur ayam 1 butir
  - 3) Tinggi lemak : bebek 1 potong sedang, ayam dengan 1 kulit potong sedang
- c. Sumber protein nabati
- Kacang hijau 2 sendok makan, kacang tanah 2 sdm, tahu 1 biji besar, tempe 2 potong sedang.
- d. Sayuran
- 1) Sayuran A (bebas dimakan, kandungan kalori dapat diabaikan)  
Gambas, ketimun, labu air, lobak, tomat.
  - 2) Sayuran B (agak bebas dimakan, mengandung sedikit kalori protein)  
Buncis, brokoli, jagung muda, kol, wortel, terong, kangkong, rebung, kacang Panjang.
- e. Buah dan gula
- Anggur 20 buah sedang, apel merah 1 buah, duku 9 buah, jeruk manis 2 buah, pisang 1 buah, pepaya 1 potong sedang, gula 1 sdm, madu 1 sdm.
3. Jumlah makanan sesuai aturan diet diabetes mellitus
  4. Jumlah makan sesuai aturan diet adalah sesuai dengan kalori dengan gizi penderita
    1. Kurus
    2. Berat normal
    3. Gemuk
- Contoh menu diet Diabetes Melitus untuk 1700 kal (berat normal)  
(Dewi, Ayu 2014)
- a. Pagi pukul 08.30 WIB
    - Roti tawar 4 potong / 2 buah kentang rebus
    - Telur ½ butir
    - Keju 1 sendok / tempe goreng 1 potong
    - Tomat sekehendak
    - Margarin ½ sendok makan
    - Air teh manis ( dengan gula 1 sendok teh )
  - b. Pukul 10.00 WIB

- Pepaya 1 potong sedang
- c. Siang pukul 12.00 WIB
- Nasi 1 gelas
- Daging 1 potong besar
- Tempe 2 potong
- Kol, tauge sekehendak
- Bayam, kacang panjang  $\frac{1}{2}$  gelas
- Nanas  $\frac{1}{6}$  buah sedang
- Minyak  $\frac{1}{2}$  sendok makan
- 1 gelas Air putih
- d. Sore pukul 18.30 WIB
- Kentang 2 biji sedang
- Daging 1 potong sedang
- Tahu 1 biji sedang
- Ketimun, selada sekehendak
- Buncis, wortel  $\frac{1}{2}$  gelas
- Pepaya  $\frac{1}{6}$  buah sedang
- 1 gelas air putih
- e. Pukul 21.00 WIB
- Pisang 1 buah.
5. Jumlah makan sesuai aturan diet adalah sesuai dengan kalori dengan gizi penderita
1. Kurus
  2. Berat normal
  3. Gemuk
- Contoh menu diet Diabetes Melitus untuk 1700 kal (berat normal)
- a. Pagi pukul 08.30 WIB
- Roti tawar 4 potong / 2 buah kentang rebus
- Telur  $\frac{1}{2}$  butir
- Keju 1 sendok / tempe goreng 1 potong
- Tomat sekehendak
- Margarin  $\frac{1}{2}$  sendok makan

Air teh manis ( dengan gula 1 sendok teh )

b. Pukul 10.00 WIB

Pepaya 1 potong sedang

c. Siang pukul 12.00 WIB

Nasi 1 gelas

Daging 1 potong besar

Tempe 2 potong

Kol, taugé sekehendak

Bayam, kacang panjang  $\frac{1}{2}$  gelas

Nanas  $\frac{1}{6}$  buah sedang

Minyak  $\frac{1}{2}$  sendok makan

1 gelas Air putih

d. Sore pukul 18.30 WIB

Kentang 2 biji sedang

Daging 1 potong sedang

Tahu 1 biji sedang

Ketimun, selada sekehendak

Buncis, wortel  $\frac{1}{2}$  gelas

Pepaya  $\frac{1}{6}$  buah sedang

1 gelas air putih

e. Pukul 21.00 WIB

Pisang 1 buah.

6. Jumlah makan sesuai aturan diet adalah sesuai dengan kalori dengan gizi penderita

1. Kurus

2. Berat normal

3. Gemuk

Contoh menu diet Diabetes Melitus untuk 1700 kal (berat normal)

a. Pagi pukul 08.30 WIB

Roti tawar 4 potong / 2 buah kentang rebus

Telur  $\frac{1}{2}$  butir

Keju 1 sendok / tempe goreng 1 potong

Tomat sekehendak

Margarin  $\frac{1}{2}$  sendok makan

Air teh manis ( dengan gula 1 sendok teh )

b. Pukul 10.00 WIB

Pepaya 1 potong sedang

c. Siang pukul 12.00 WIB

Nasi 1 gelas

Daging 1 potong besar

Tempe 2 potong

Kol, taugé sekehendak

Bayam, kacang panjang  $\frac{1}{2}$  gelas

Nanas  $\frac{1}{6}$  buah sedang

Minyak  $\frac{1}{2}$  sendok makan

1 gelas Air putih

d. pukul 18.30 WIB

Kentang 2 biji sedang

Daging 1 potong sedang

Tahu 1 biji sedang

Ketimun, selada sekehendak

Buncis, wortel  $\frac{1}{2}$  gelas

Pepaya  $\frac{1}{6}$  buah sedang

1 gelas air putih

e. Pukul 21.00 WIB

Pisang 1 buah

7. Jumlah makan sesuai aturan diet adalah sesuai dengan kalori dengan gizi penderita (kurus, berat normal, gemuk)

Contoh menu diet Diabetes Melitus

a. Pagi pukul 08.30 WIB

1) Roti tawar 4 potong/ 2 buah kentang rebus

2) Telur  $\frac{1}{2}$  butir

3) Keju 1 sendok/tempe goreng 1 potong

4) Tomat

- 5) Margarin  $\frac{1}{2}$  sendok makan
  - 6) Air teh manis (dengan gula 1 sendok teh)
  - b. Pukul 10.00 WIB  
Papaya 1 potong sedang
  - c. Siang pukul 12.00 WIB
    - 1) Nasi 1 centong
    - 2) Daging 1 potong besar
    - 3) Tempe 2 potong
    - 4) Kol
    - 5) Bayam, kacang Panjang  $\frac{1}{2}$  gelas
    - 6) 1 gelas air putih
  - d. Sore pukul 18.30 WIB
    - 1) Kentang 2 biji sedang
    - 2) Daging 1 potong besar
    - 3) Tahu 1 biji sedang
    - 4) Ketimun, selada sesuai kehendak
    - 5) Buncis, wortel secukupnya
    - 6) Papaya  $\frac{1}{6}$  buah sedang
8. Hal yang dilakukan setelah menderita Diabetes Mellitus  
Citra Juniarti (2014)
- a. Olahraga teratur
  - b. Pengaturan makan
  - c. Minum obat secara teratur
  - d. Periksa kadar gula darah teratur 1 bulan sekali

L

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 :		
Nasi /pengganti :	.....	.....
Hewani :	.....	.....
Nabati :	.....	.....
Sayuran :	.....	.....
Buah :	.....	.....
Minyak :	.....	.....

Selingan Jam 16.00 :  
 .....

Malam Jam 18.00 – 19.00		
Nasi /pengganti :	.....	.....
Hewani :	.....	.....
Nabati :	.....	.....
Sayuran :	.....	.....
Buah :	.....	.....
Minyak :	.....	.....

Selingan Jam 21.00 :  
 .....

\*) Ukuran Rumah Tangga



**Contoh Menu Sehari**

Pagi	Siang	Malam
Roti putih dengan Selai kacang Telur rebus Lalap daun slada/Tomat	Nasi Semur daging Tempe goreng Pecel Jeruk	Nasi Pepes ikan Cah tahu Tumis kangkung Apel
Jam 10.00 (Selingan) Apel	Jam 16.00 (Selingan) Puding pepaya	Jam 21.00 (Selingan) Crackers tawar atau buah

# DIET DIABETES MELITUS



**PERHATIAN!**  
 Agar Gula Darah terkontrol ,  
 makanlah sesuai  
 jadwal, jumlah, dan jenis secara teratur

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

### Tujuan diet:

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/ mendekati normal
- Mempertahankan berat badan menjadi normal
- Mencegah terjadinya komplikasi kardiovaskular dan ginjal yang dapat menyebabkan pengian
- Mengurangi/ mencegah komplikasi

### Syarat diet:

- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus, misalnya kehamilan atau lactasi dan adanya komplikasi
- Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total
- Kebutuhan lemak 30-35% dari kebutuhan energi total (<30% dari lemak jenuh, <30% dari lemak tidak jenuh ganda, sisanya dari lemak tidak jenuh tunggal). Kolesterol makanan dibatasi maksimal 300 mg/hari
- Kebutuhan Karbohidrat 60-70% dari kebutuhan energi total
- Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkontrol diperbolehkan mengonsumsi gula murni sampai 5% dari kebutuhan energi total
- Serat dianjurkan 25 gr / hari

## Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT		Semua sumber karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, jagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, makaroni	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak	hewani tinggi lemak jenuh (jornet, sosis, sarden, otak, protein, kuning telur)	Kayu, abon, dendeng, susu full cream,
SUMBER PROTEIN NASABI	tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai		
SAYURAN	Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, kerdum, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seladri, terong	bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, paku, 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 diawetkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah.
MINUMAN			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt, susu
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, dodol, tancak, sirup, selai manis, coklat, peneris, tape, mayonaisse,

## DOKUMENTASI





# UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

## FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513  
Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6925408  
Laman : www.unw.ac.id Surel : ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 00200/SM/F.Kes/UNW/II/2021 10 Februari 2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan Dan Pengambilan Kasus

Kepada,  
Yth. Bidan Anik Pramudika S.Tr.,Keb

Di  
T e m p a t

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama:

Nama : Nungki Dian Pertiwi  
Nomor Induk Mahasiswa : 080118A040

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan **Studi Pendahuluan Dan Pengambilan Kasus** dalam rangka penyelesaian **KTI** dengan judul "**Studi Pendahuluan Dan Pengambilan Kasus**".

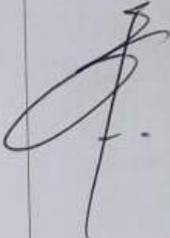
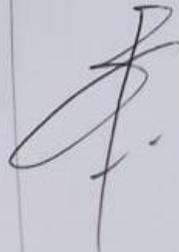
Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



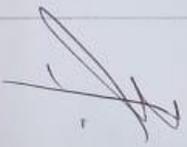
Dekan,  
*Rosalina, S.Kp., M. Kes.*  
Rosalina, S.Kp., M. Kes.

Tembusan:  
Pertinggal

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
1.	6 / 21 3	Pengambil an kasus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Data dibingkai</li> <li>- Fokuskan ke masalah</li> <li>- Rupa Dm harus lengkap</li> </ul>	
2.	17 / 21 9	Pengambil an Judul	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judul ACC</li> <li>- Latar belakang dapus muelu</li> <li><u>Referensi:</u></li> </ul>	

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
3.	22 / 4 2011	BAB I	- Format revisi diperbaiki - lampiran data - dari daerah	
4.	4 / 5 2011	BAB II	- Perbaikan format revisi - Menambahkan data tabel lamina	

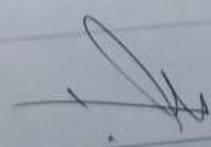
LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
5.	7 / 5 2011	BAB I	BAB 1 ACC - format revisi - lampiran data teori	
6.	12 / 5 2011	BAB II	- Perbaikan format revisi data - lampiran materi kegiatan	
			- Mengetahui hasil kendaraan of format revisi - Perbaikan referensi minimal 5 tahun	

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
7.	15/2021 /5	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>fungsi ke masalah</li> <li>Magistra + intervensi udama</li> <li>Metode penelitian</li> </ul>	
8.	16/2021 /5	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>BAB I ACC</li> <li>Sesuaikan BAB III</li> </ul>	

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
9.	18/2021 /5	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>BAB III ACC</li> <li>Sesuaikan BAB IV</li> </ul>	
10.	19/2021 /5	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian kuantitatif</li> <li>Penelitian kualitatif</li> <li>Penyempurnaan</li> <li>ditinjau kembali</li> </ul>	

