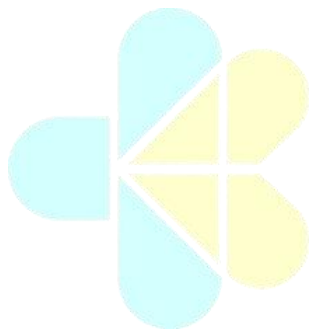


DAFTAR PUSTAKA

- Assidhiq, M. R., Prihatin, S., & Susiloretni, K. A. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 10(2), 138-143. <https://doi.org/doi:10.31983/jrg.v10i2.10743>
- Balgis, B., Sumardiyono, S., & Suri, I. K. (2022). Neuropati diabetika: kontribusi karakteristik individu, lama sakit, merokok, dan hiperglikemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 1-5. <https://doi.org/doi:10.26714/jkmi.17.2.2022.1-5>
- Delfina, S., Carolita, I., Habsah, S., & Ayatillahi, S. T. (2021). Analisis determinan faktor risiko kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada usia produktif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 141-151. <https://doi.org/doi:10.31004/jkt.v2i4.2823>
- Dinkes, 2024. Data Pelayanan Kesehatan Penderita Diabetes Mellitus di Kota Bengkulu Tahun 2024.
- Ekasari, M.F., Suryati, S.E., Badriah, S., Narendra, S.R., Amini, F.I., 2021. Hipertensi: kenali penyebab, tanda dan gejala, dan penanganannya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Febrianto, B. Y., Putra, E. P., Zulkarnaini, A., & Hasni, D. (2023). Ulkus kaki Diabetik: Sebuah Laporan Kasus. *Health and Medical Journal*, 5(1), 75-79. <https://doi.org/doi:10.33854/heme.v5i1.1266>
- Harefa, S. S. T., & Lingga, A. (2023). Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Pada Penderita Dm Di Kelurahan Ilir Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli. *Jurnal Ners*, 7(1), 316-324. <https://doi.org/doi:10.31004/jn.v7i1.12686>
- Jannah, H., Utama, L., & Sulendri, N. (2023). Gambaran Proses Asuhan Gizi Terstandar (Pagt) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Ruang Irna Paru. *Student Journal Of Nutrition (Sj Nutrition)*, 2(2), 103-112. <https://doi.org/doi:10.32807/sjn.v2i2.23>
- Kemenkes, 2020. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa.
- Kemenkes, 2023. Suvei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Kemenkes Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemenkes, 2024. Mengenal Komplikasi Diabetes Melitus. URL https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3230/mengenal-komplikasi-diabetes-melitus
- Kemenkes, R., 2014. Pedoman Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kusumastuti, H., Widiyawati, A., & Yuanta, Y. (2022). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Kepatuhan Diet Dan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 21-28. <https://doi.org/doi:10.37148/arteri.v4i1.252>
- Laitupa, A. A., & Amin, M. (2019). Ventilasi dan perfusi, serta hubungan antara ventilasi dan perfusi. *Jurnal Respirasi*, 2(1), 29. <https://doi.org/doi:10.20473/jr.v2-I.1.2016.29-34>

- Perdana, H., Nurhayati, A., Pratiwi, A. R., & Wati, D. A. (2023). Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Pos Binaan Terpadu UPTD Puskesmas Rawat Inap Ketapang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(2), 91-99. <https://doi.org/doi:10.30604/jnf.v6i2.1399>
- Permenkes, R., 2019. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- PERSAGI, ASDI, 2025. Penuntun Diet dan Terapi Gizi. EGC, Jakarta.
- Putra, M., Mulyono, S., & Zulka, K. (2023). Efektivitas Penggunaan Mobile Health Dalam Menurunkan Faktor Risiko Yang Dapat Dimodifikasi Pada Obesitas. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 34-43. <https://doi.org/doi:10.24252/asjn.v4i1.34515>
- Qamara, S. A. (2024). Proses asuhan gizi terstandar pasien diabetes mellitus, acute kidney injury dan cardiomegaly. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6865-6875. <https://doi.org/doi:10.31004/jkt.v5i3.31462>
- Ristiani, B.A., Wahyuningsih, R., Ketut, N., Sulendri, S., 2023. Asupan Makan Pasien Diabetes Melitus Tipe II Setelah Mendapatkan Konseling Gizi. *Indonesian Health Issue*. 2(2), 126. <https://doi.org/doi:10.47134/inhis.v2i2.55>
- Rivandi, J., & Yonata, A. (2015). Hubungan diabetes melitus dengan kejadian gagal ginjal kronik. *Jurnal Majority*, 4(9), 27-34.
- Santosa, W. N., & Baharuddin, B. (2020). Penyakit jantung koroner dan antioksidan. *Keluwih: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 95-100. <https://doi.org/doi:10.24123/kesdok.V1i2.2566>
- Sari, S. W., & Adelina, R. (2020). Apakah pola makan menjadi faktor dominan dalam kejadian diabetes melitus tipe II di Indonesia? (Studi literatur). *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1), 54-63.
- Septiani, B. D. S., Gz, M., Mardhotillah, H., Gz, S., Gz, M., Tanuwijaya, R. R., & Gizi, M. (2025). Buku Ajar Dietetik Penyakit Tidak Menular. Nuansa Fajar Cemerlang, Jakarta Barat.
- Siagian, T. D., Pakhpahan, J., Nina, N., Maspupah, T., & Octavianie, G. (2023). Analisis Dampak Pola Makan terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe II pada Masyarakat Usia Produktif. *Journal of Public Health Education*, 3(1), 411-417. <https://doi.org/doi:10.53801/jphe.v3i1.162>
- Soelistijo, A., 2021. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe II Dewasa di Indonesia 2021, Global Initiative for Asthma. PB PERKENI, Jakarta.
- Subagio, H.W., Puruhita, N., Probosari, E., Murbawani, E.A., Candra, A., Nugrohowati, A.K., Ardiaria, M., 2023. Pemantauan Status Gizi Pada Lansia. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Surianti, S., Demmalewa, J. Q., Dhesa, D. B., Dharmawati, T., & Abadi, E. (2023). Pengaruh Konseling Gizi terhadap Asupan Karbohidrat Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Alosika Kabupaten Konawe. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 10(1), 08-16. <https://doi.org/doi:10.46233/jgi.v10i1.967>
- Ulfayani, N., & Haitsam, M. (2023). Retinopati Diabetik: Patogenesis, Diagnosis, Tatalaksana Kini Dan Masa Depan. *Jurnal Klinik dan Riset Kesehatan*, 3(1),

- 18-32. <https://doi.org/doi:10.11594/jk-risk.03.1.4>
- Utomo, T.Y., 2021. Buku Ajar Stroke. Eureka Media Aksara, Jawa Tengah.
- Wahyuningsih, R., Ardianti, N., Sulendri, N. S., & Darni, J. (2023). Gambaran Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe II. *Indonesian Health Issue*, 2(1), 2828-2809. <https://doi.org/doi:10.47134/inhis.v2i1.36>
- WHO, 2024. World Diabetes Day 2024: 'Breaking barriers, bridging gaps'. URL <https://www.who.int/srilanka/news/detail/14-11-2024-world-diabetes-day-2024---breaking-barriers--bridging-gaps>.
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes melitus tipe II: Faktor risiko, diagnosis, dan tatalaksana. *Ganesha Medicina*, 1(2), 114-120. <https://doi.org/doi:10.23887/gm.v1i2.40006>



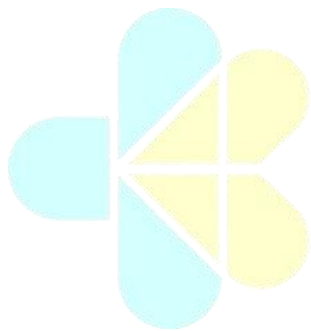
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

L

A

M

P



**Kemenkes
Poltekkes Bengkulu**

I

R

A

N

Lampiran 1 Informed Consent

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah disampaikan oleh Nabella Tri Juliani selaku peneliti pada penelitian yang berjudul "Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026" dan diberi kesempatan dalam mempertimbangkan menanggapi dan mengajukan pertanyaan, Maka dengan ini, saya bersedia/tidak bersedia (coret salah satu) menjadi Informad dalam peneliti ini sebagaimana tersebut diatas dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini
2. Saya telah diberi informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Saya telah diberi informasi bahwa keterangan yang akan diberikan dijamin kerahasiannya
4. Saya secara sukarela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Responden

Bengkulu, 19 April 2026
Peneliti

Soraya

But

.....
Soraya

Nabella Tri Juliani

Lampiran 2 Surat Izin Pra Penelitian Puskesmas



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jl. Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

15 September 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/ 691 /2025
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Puskesmas Sawah Lebar
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Laporan Tugas Akhir (LTA) Mahasiswa Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Nabella Tri Juliani
Nim : P01730123022
Tempat : Puskesmas Sawah Lebar
Judul : Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja
Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 085378421503

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.



Lampiran 3 Surat Pra Penelitian Dinas Kesehatan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ *1964* /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor:
PP.06.02/F.XXIII.1/6916/2025 Tanggal 15 September 2025 Perihal : Permohonan Izin
Pengambilan data untuk penyusunan tugas akhir atas nama :

Nama : Nabella Tri Juliani
Nim : P01730123022
Program Studi : Gizi
Judul/Data : Proses asuhan gizi terstandar pada pasien diabetes melitus di wilayah
kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Tempat penelitian : 1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 22 September 2025 s/d. 02 Oktober 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra
penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, September 2025

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :

- Yth.Sdr.Ka. Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 4 Surat Izin Pra Penelitian Dinas Kesehatan dari Kampus



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

15 September 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/ 696 /2025
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Laporan Tugas Akhir (LTA) Mahasiswa Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Nabella Tri Juliani
Nim : P01730123022
Tempat : Puskesmas Sawah Lebar
Judul : Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 085378421503

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.



Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223
REKOMENDASI Nomor : 000.9.2 / 1156 / D.Kes / 2026	
Dasar Surat	1. Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2913/2026 Tanggal 08 April 2026 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/788/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 10 April 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :
Nama	: Nabella Tri Juliani
NIM	: P01730123022
Program Studi	: D3 Gizi
Judul	: Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	: 13 April 2026 s/d 13 Mei 2026
No Hp / Email	: 085378421503
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan : - Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud. - Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat. - Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian. - Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan). - Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas. Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Bengkulu, April 2026 Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu  Nelli Herta, SKM,MM Pembina - IV/a Nip. 19720419 199101 2 001	
Tembusan : - Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu - Yang Bersangkutan	

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/788/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2911/2026 tanggal 08 April 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Nabella Tri Juliani
NPM : P01730123022
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/ Fakultas : D3 Gizi
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026

Tempat Penelitian : Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 13 April 2026 s.d 13 Mei 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 10 April 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 7 Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/061/01/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : NABELLA TRI JULIANI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025"**

*"Standardized Nutrition Care (SNU) Process for Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Work Area of the Sawah Lebar
Community Health Center, Bengkulu City, in 2025"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Januari 2026 sampai dengan tanggal 13 Januari 2027.

This declaration of ethics applies during the period January 13, 2026 until January 13, 2027.



January 13, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
{Badan Layanan Umum Daerah}
 Jl. Sepakat RT 18 Kelurahan Sawah Lebar Baru Telp. (0736) 28360
 Email : pkmsawahlebar@gmail.com



LEMBAR DISPOSISI	
Surat dari : Dinas Kota Bkl No. Surat : 000.9.1/1236/0.Kes/2016 Tgl. Surat : Perihal : Rekomendasi izin penelitian AN. Nobella Tri Juliana Mulya, Poltekkes Kemarak	Diterima Tgl : 14 April 2016 No. Agenda : Sifat : ☐ Sangat segera ☒ Segera ☐ Rahasia
Diteruskan kepada sdr : ☒ dr. Rizky Valenda ☒ Nurhidayah, AMG ☐ Dan seterusnya	Dengan hormat harap : ☐ Tanggapan dan saran ☐ Proses lebih lanjut ☐ Koordinasi / Konfirmasi
Catatan : Telah diberikan izin penelitian kepada ybs. dr. Rizky Valenda dr. Fatimah, ST Nip. 197309162008032001	

Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian Puskesmas



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
(Badan Layanan Umum Daerah)



Alamat : Jln. Sepakat RT 18 Kelurahan Sawah Lebar Baru TELP. (0736) 28360
Email: pkmsawahlebar@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 445/ 152 /PKM-SL/IV/2026

Berdasarkan surat rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor: 000.9.2/1196/D.Kes/2026 tanggal april 2026 tentang: Rekomendasi izin penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu :

Nama : Erna Yulista,S.Tr.Keb
N I P : 198802152011012001
Pangkat/Gol. : Penata / III c
Jabatan : Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan :

Nama : Nabella tri juliani
NPM/ NIM : P01730123022
Program Studi : D3 Gizi

Benar telah melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dari tanggal 13 april s/d 13 mei 2026, dengan judul "proses asuhan gizi terstandar (PGAT) pada pasien diabetes mellitus tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026".

Demikianlah keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya..

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 27 April 2026
Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar
Kota Bengkulu

Erna Yulista, S.Tr.Keb
NIP : 198802152011012001

Tembusan :

3. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
4. Arsip

Lampiran 10 Formulir FFQ (Food Frequency Questionnaire)

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU		PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI						
IDENTITAS DOKUMEN								
FORM FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE								
IDENTITAS MAHASISWA								
Nama Mahasiswa :								
Tingkat Kelas :								
IDENTITAS RESPONDEN								
Nama/Kode :	009-5	Usia :						
Hari, tanggal :	11/05/20	Tgl :	11/05/20					
Alamat Lengkap :								
Jenis Kelamin :	L	P						
KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	>1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	3 kali per minggu	< 3 kali per minggu	< 1 kali per minggu	Tidak Pernah	SKORING
		50	25	15	10	1	0	
KARBOHIDRAT	1 Nasi Putih		✓					25
	2 Ubi					✓		1
	3 Roti Putih					✓		1
	4 Biskuit					✓		1
	5 Mie					✓		1
	6 Bihun					✓		1
	7 Kentang					✓		1
	8 Jagung Manis					✓		1
	9 Sereal					✓		0
	10 Bihun					✓		1
Jumlah								33
Rata-rata Skor								3.3
PROTEIN HEWANI	1 Daging Sapi		✓			✓		1
	2 Ikan Segar					✓		1
	3 Ikan teri					✓		1
	4 Cumi-cumi					✓		1
	5 Udang					✓		1
	6 Telur ayam	✓						20
	7 Telur bebek asin					✓		1
	8 Daging ayam					✓		1
	9 hati ayam					✓		1
	10 hati sapi					✓		1
	11 kepiting					✓		1
	12 Telur Puyuh					✓		1
	13 Daging Kambing					✓		1
Jumlah								86
Rata-rata Skor								6.6
PROTEIN NABATI	1 Tempe	✓						50
	2 Tahu	✓						50
	3 Kacang Tanah						✓	0
	4 kacang merah						✓	0
	5 Kacang Hijau						✓	0
	6 Oncom						✓	0
	7 Pete						✓	0
Jumlah								101
Rata-rata Skor								14.92
SAYURAN	1 Bayam	✓						50
	2 Sawi	✓						50
	3 Brokoli	✓						50
	4 Tomat					✓		1
	5 Wortel					✓		50
	6 Kol	✓						50
	7 Kembang kol	✓						50
	8 Buncis	✓						50
	9 Pakcoy		✓					25
	10 Nangka muda							0
	11 Ketimun mentah						✓	0
	12 Kangkung	✓					✓	50
	13 Kacang panjang	✓		✓				15
	14 Labu siam	✓						50
	15 Pepaya muda						✓	0
	16 Toge				✓			10
	17 Terong Bulat		✓					75
18 Terong Panjang		✓					25	
19 Oyong		✓					25	
20 Daun Singkong					✓		1	
Jumlah								527

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						SKORING
		>1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	3 kali per minggu	< 3 kali per minggu	< 1 kali per minggu	Tidak Pernah	
		50	25	15	10	1	0	
Buah	Rata-rata Skor							26,75
	1 Pepaya	✓						50
	2 Pisang							50
	3 Jeruk	✓						50
	4 Salak	✓						50
	Jumlah							100
Snack	Rata-rata Skor							50
	1 Kerupuk				✓			10
	2 Sate Padang					✓		1
	3 Energen	✓						50
	4 mie instan					✓		1
	5 gorengan				✓			10
	Jumlah							72
	Rata-rata Skor							14,4

- Ket: Skor frekuensi:
- | | |
|--|-----------|
| A. >1 kali per hari (sering sekali dikonsumsi) | : skor 50 |
| B. 1 kali sehari / 4-6 kali seminggu (sering dikonsumsi) | : skor 25 |
| C. 1-3 kali per minggu (Biasa dikonsumsi) | : skor 15 |
| D. < 3 kali per minggu (Kadang kadang dikonsumsi) | : skor 10 |
| E. < 1 kali per minggu (Jarang dikonsumsi) | : skor 1 |
| F. Tidak pernah dikonsumsi | : skor 0 |

Petunjuk Pengisian :

- 1.
- 2.
- 3.

Bengkulu, 2026

Mahasiswa
TTD

Nabella Tri Juliani

- Memberi skor sesuai pilihan respon/jawaban
4. A. >1 kali per hari (sering sekali dikonsumsi) : skor 50
 5. B. 1 kali sehari / 4-6 kali seminggu (sering dikonsumsi) : skor 25
 - C. 1-3 kali per minggu (Biasa dikonsumsi) : skor 15
 - D. < 3 kali per minggu (Kadang kadang dikonsumsi) : skor 10
 - E. < 1 kali per minggu (Jarang dikonsumsi) : skor 1
 - F. Tidak pernah dikonsumsi : skor 0

Jumlahkan skor per kelompok Bahan makanan

Hitung skor rata-rata per kelompok bahan makanan dengan cara membagi skor total per kelompok BM : Jumlah Item Bahan Makanan

Lampiran 11 Hasil Recall Hari 1

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Energen	energen	29	130	1	3	24	1	0
Pkl.07.00	Telur Rebus	telur ayam	55	85,3	6,9	4,8	0,6	0	0,8
Jumlah				215,3	7,9	7,8	24,6	1	0,8
Siang	Nasi Putih	beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.12.00	Ayam Sambal	ayam	40	114	10,8	4,5	0	0	1,7
		minyak	5,4	55,2	0	5,4	0	0	0,1
Jumlah				259,4	12,5	10,1	19,9	0,2	1,9
Malam	Bakso Kuah	Bakso	85	314,5	20	15,8	0,1	0	1
Pkl.19.00		sawi	10	1,5	0,2	0	0,2	0,2	0
Jumlah				316	20,2	15,8	0,3	0,2	1
Asupan yang dimakan				790,7	40,6	33,7	44,8	1,4	3,7
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66



Lampiran 12 Hasil Recal Hari 2

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Energen	energen	29	130	1	3	24	1	0
Pkl.07.00	Telur Rebus	telur ayam	55	85,3	6,9	6,8	0,6	0	0,8
Jumlah				215,3	7,9	9,8	24,6	1	0,8
Siang	Nasi Putih	beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.12.00	Ayam kalio	ayam	50	142	15,3	6,7	0	0	2,1
		minyak	8	69	0	8	0	0	2,1
	Tahu	Tahu	60	45,6	4,9	2,9	1,1	0,7	1,6
Jumlah				346,8	21,9	17,8	21	0,9	5,9
Malam	Nasi Putih	beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.19.00	Dendeng	Daging Sapi	35	94,1	8,7	5,3	0	0	0,2
	Kentang Gulai	Kentang	52,5	48,8	1	0,1	11,3	0,8	0
		santan	10	7,1	0,1	0,8	0,3	0,2	0
	Kerupuk	Kerupuk	10	38,1	0	0	9,1	0,1	0
Jumlah				278,3	11,5	6,4	40,6	1,3	0,3
Asupan yang dimakan				840,4	41,3	34	86,2	3,2	7
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66

Lampiran 13 Hasil Recall Hari 3

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Energen	energen	29	130	1	3	24	1	0
Pkl.07.00	Telur Rebus	telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6	0	0,8
Jumlah				215,3	7,9	8,8	24,6	1	0,8
Siang	Nasi Putih	beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.12.00	Ayam+kentang kalio	ayam	35	99,7	9,4	4,6	0	0	1,5
		kentang	15	13,9	0,3	0	3,2	0,2	0
		santan	5	3,5	0	0,3	0,2	0,1	0
	Dendeng	Daging sapi	25	67,2	6,2	2,9	0	0	2,7
		minyak	2,2	18	0	2,2	0	0	0
	Tempe goreng	Tempe	25	49,8	6,8	1,9	4,3	0,3	1,1
		minyak	6	46,4	0	6	0	0	0,8
	Tumis Sawi	sawi	15	2,3	0,3	0	0,3	0,3	0
		Minyak	2,5	18,4	0	2,5	0	0	0
	Buah salak	salak	40	32,8	0,1	0,2	5,6	1,1	0
Jumlah				442,2	24,8	20,8	33,5	2,2	6,2
Malam	Nasi Putih	beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.19.00	Mie soto	mie	72	330	7	9,4	43	2,4	2,5
	Sayur	sawi	10	1,5	0,2	0	0,2	0,2	0
Jumlah				421,7	8,9	9,6	63,1	2,8	2,6
Asupan yang dimakan				1079,2	41,6	39,2	121,2	6	9,6
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66

Lampiran 14 Hasil Recall Hari 4

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Teh manis	Teh	3	1,5	0	0	0,5	0	0
Pkl.07.00		gula	13	50,3	0	0	13	0	0
	Roti Bakar	Roti tawar	70	191,7	9,8	2,1	19,8	2	0,5
margarin		10	95,4	0	10,8	0	0	3,8	
Jumlah				338,9	9,8	12,9	33,3	2	4,3
Siang	Burgo	Tepung terigu	25	91	5,7	0,3	19,1	0,7	0,1
Pkl.12.00		Tepung Tapioka	6,5	24,8	0	0	4,8	0,1	0
		Santan	10	8,1	1,1	0,7	0,5	0,2	0
		Kerupuk udang	30	165,7	7	8,5	20	0,2	0,2
		Minyak	5,4	23,4	0	2,5	0	0	0
Jumlah				313	13,8	12	44,4	1,2	0,3
Malam Pkl.19.00	Pisang Goreng	Pisang	50	58	0,9	0,1	15,6	1,1	0,1
		tepung terigu	10	36,4	7	0,1	8,9	0,3	0
		minyak	4,8	46,5	0	4,8	0	0	0,7
	Roti Bakar	roti tawar	70	191,7	10,2	2,1	19,8	2	0,5
		margarin	10	95,4	0	10,8	0	0	3,8
Jumlah				428	18,1	17,9	44,3	3,4	5,1
Asupan yang dimakan				1079,9	41,7	42,8	122	6,6	9,7
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66

Lampiran 15 Hasil Recall Hari 5

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Energen	energen	29	130	1	3	24	1	0
Pkl.07.00	Telur Rebus	telur ayam	55	114,3	6,9	5,8	0,6	0	0,8
Jumlah				244,3	7,9	8,8	24,6	1	0,8
Siang	Nasi Putih	beras	25	90,2	2,6	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.12.00	Ayam Bakar	ayam	40	114	10,8	6,5	0	0	1,9
	Capcay	Brokoli	15	18,3	1,6	0,1	3,4	2,6	0
		Kembang kool	10	12,6	0,1	0	1,2	0,2	0
		Buncis	35	23,4	0,6	0	2,2	1,1	0
		Wortel	10	12,9	0,5	0,1	5,5	1,8	0
	Kerupuk Aci	Kerupuk	30	164,7	4	7,5	49	0,2	0,8
		minyak	6,4	88,5	0	6,4	0	0	1,7
Jumlah				524,6	20,2	20,8	81,2	6,1	4,5
Malam	Nasi Putih	beras	25	89,5	2,3	0,6	18,8	0,2	0,1
Pkl.19.00	Ayam Sambal	Daging Ayam	40	125,4	11,9	7,6	0	0	2,7
		Minyak	7,4	96,2	0	6,4	0	0	1,9
Jumlah				311,1	14,2	14,6	18,8	0,2	4,7
Asupan yang dimakan				1080	42,3	44,2	124,6	7,3	10
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66

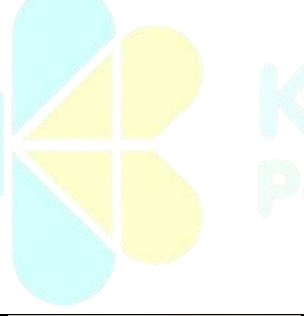
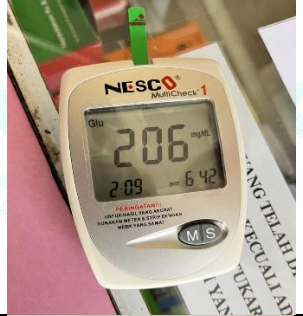
Lampiran 16 Hasil Recal Hari 6

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Mie Ayam	Mie	100	139,3	4,8	0,7	28,3	1,7	0,3
Pkl.07.00		Daging Ayam	15	42,7	4	2,8	0	0	0,6
		Gula merah	5	18,5	0	0	5,7	0	0
Jumlah				200,5	8,8	3,5	34	1,7	0,9
Siang	Nasi Putih	beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4	0,2
Pkl.12.00	Ayam Sambal	Daging Ayam	35	89,7	6,8	3,8	0	0	1,5
		Minyak	5,6	48,3	0	5,7	0	0	0,1
	Tempe Goreng + Tahu Goreng	Tempe	25	49,8	4,8	1,5	5,7	0,7	1,5
		Tahu	40	30,4	3,2	1,5	1,8	1,3	3
		Minyak	10	86,2	0	10	0	0	0,2
	Sambal Hijau	Sambal	5	5,1	0,6	0,3	1,6	0,4	0,1
	Buah Potong	Pepaya	110	42,9	0,1	0,1	12,4	2	0
Jumlah				532,8	18,8	23,2	61,3	4,8	6,6
Malam	Nasi Putih	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2	0,1
Pkl.19.00	Telur dadar	Telur	55	85,3	6,9	4,8	1,5	0	0,5
		Minyak	3,5	18,4	0	2,5	0	0	0
	Tempe Goreng + Tahu Goreng	Tempe	25	49,8	3,8	1,4	6,7	0,7	1,2
		Tahu	40	30,4	3,2	1,4	1,6	1,3	1,7
		Minyak	10	86,2	0	10	0	0	0,2
Jumlah				360,3	15,6	20,3	29,7	2,2	3,7
Asupan yang dimakan				1093,6	43,2	47	125	8,7	11,2
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66

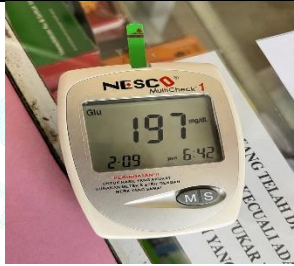
Lampiran 17 Hasil Recall Hari 7

Waktu Makan	Menu	Bahan	BB	E	P	L	KH	Serat	PUFA
Pagi	Bakso Kuah	Bakso Pentol	25	92,5	5,9	5,6	0	0	0,3
Pkl.07.00		Bihun	10	38,1	0	0	12,6	0,1	0
		Mie kering	10	32,5	1	0,4	13,5	0,3	0,5
		Kerupuk Udang	10	56,4	0,6	1,8	7,8	0,1	0,6
		Bear Brand	Bear Brand	189	120	6	6	13	0
Jumlah				339,5	13,5	13,8	46,9	0,5	1,4
Siang	Nasi Putih	Beras	25	89,5	1,9	0,6	18,8	0,2	0,1
Pkl.12.00	Telur Ceplok	Telur Ayam	55	85,3	6,9	4,5	0,9	0	0,8
		Minyak	3,3	18,4	0	2,5	0	0	0
	Tempe Goreng	Tempe	25	49,8	4,8	1,9	6,4	2,6	2,2
		Minyak	6	86,7	0	6	0	0	0,8
	Tumis Bayam + Tahu	Bayam	50	18,5	1,9	0,1	5,7	0,5	0,5
		Tahu	40	30,4	3,2	1,5	3,5	2,3	3
		Minyak	4	44,5	0	4	0	0	0,1
	Jumlah				423,1	18,7	21,1	35,3	5,6
Malam	Sate Padang (Ayam)	Sate Padang (Ayam)	50	165	10,8	9,5	0	0	2
Pkl. 19.00		Lontong	90	169,3	2	3,8	46,7	3,4	0,8
Jumlah				334,3	12,8	13,3	46,7	3,4	2,8
Asupan yang dimakan				1096,9	45	48,2	128,9	9,5	11,7
Kebutuhan				1.440	72	32	180	22	10,66

Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan Selama 7 Hari Intervensi

Hari ke-1			
			
			
Hari ke-2			
			

Hari ke-3			
			
Hari ke-4			Pisang Goreng dan Roti Bakar es Bengkulu
Hari ke-5			

Hari ke-6			
Hari ke-7			
			
			

Lampiran 19 Leaflet Edukasi Hari ke-2

5 Pilar Pengelolaan Diabetes melitus

Edukasi Tepat

Dapatkan edukasi/informasi terkait diabetes dari petugas kesehatan.

Makan Tepat

- Pola makan tepat 3J (tepat jenis, jumlah, jadwal)
- Pedoman piring T
- Membatasi makanan tinggi gula, makanan cepat saji dan kemasan

Pengobatan Tepat

Lakukan pengobatan sesuai anjuran dokter.

Olahraga Tepat

Lakukan olahraga secara rutin 3-4x/minggu selama 30-40 menit.

Pemantauan Gula Darah

Lakukan pemantauan kadar gula darah 1x/bulan.

CONTOH MENU MAKAN SEHARI

Energi: 1263 kkal Serat:
Protein: 45 gram Natrium:
Lemak: 35 gram Purin:
Karbohidrat: 192 gram

Makan Pagi

Nasi putih 100 g (¾ gts)
Telur ceplok saus tiram 55 g (1btr)
Sayur bening oyong 100 g
Selingan pagi :
Buah pear 85 g (½ bh sdg)

Makan Siang

Nasi putih 100 g (¾ gts)
Semur ayam cincang 40 g (1 ptg sdg)
Bola bola tahu 110 g (1 bh besar)
Sayur asem 100 g
Jeruk 110 g (2 bh sdg)
Selingan pagi :
Buah melon 190 g (1 ptg bsr)

Makan Malam

Nasi putih 100 g (¾ gts)
Pepes ikan 40 g (½ ekor sdg)
Omelet tempe 50 g (2 ptg sdg)
Sayur bening brokoli 100 g
Apel 85 g (1 bh kcl)

DIABETES MELITUS TIPE II

Nama: _____
Usia: _____
Jenis Kelamin: _____
Berat Badan: _____
Tinggi Badan: _____

DIET DIABETES MELITUS

Diet diabetes melitus diberikan kepada pasien dengan kadar gula darah sewaktu >200mg/dL atau HbA1C >6,5%.

PENYEBAB DIABETES-MELITUS

- Riwayat keluarga dengan diabetes melitus
- obesitas atau kelebihan berat badan
- Gaya hidup tidak sehat (konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok)
- Usia dan faktor hormonal

KOMPLIKASI DIABETES-MELITUS

- Kerusakan saraf (neuropati)
- Kerusakan ginjal (nefropati)
- Masalah mata (retinopati)
- Masalah kardiovaskular (jantung, stroke)
- Luka yang sulit sembuh

TUJUAN DIET DIABETES-MELITUS

Membantu memperbaiki kebiasaan makan sehingga dapat membantu menurunkan kadar gula darah

Prinsip Diet

TEPAT 3J

JUMLAH JENIS JADWAL

TEPAT JUMLAH

TEPAT JENIS

- Konsumsi makanan tinggi serat (sayur dan buah)
- konsumsi makanan rendah lemak, kolesterol, dan gula sederhana.

TEPAT JADWAL

Jadwal makan untuk penderita diabetes melitus:

3x makan utama dan 2x makan selingan

Bahan Makanan yang Dianjurkan

- Sumber karbohidrat kompleks**
Nasi, jagung, roti, ubi, singkong, kentang, talas, sagu, mie, makaroni, tepung-tepungan
- Sumber Protein Rendah Lemak**
Putih telur, susu skim, ikan
- Makan Tinggi Serat**
Sayuran (wortel, labu siam, gambas) dan buah (pepaya, pisang, buah naga, apel)

Bahan Makanan yang Dibatasi

- Pemanis buatan dalam jumlah terbatas
- makanan tinggi lemak dan kolesterol seperti jeroan, kuning telur, seafood, kulit ayam, makanan cepat saji

Bahan Makanan yang Dihindari

- Sumber karbohidrat sederhana (gula pasir, gula jawa, gula batu, gula aren)
- Makanan yang diolah dengan gula murni (sirup, selai, madu, permen, dodol, minuman manis kemasan, susu kental manis, es krim, cake, tart, kue manis lainnya).

MEMANTAU DAN MEMBACA HASIL GULA DARAH

- cuci tangan sebelum cek
- alat glukometer yang bersih
- catat hasil buku harian gula darah
- angka hasil menunjukkan kadar glukosa dalam mg/dl
- bandingkan hasil dengan target harian
- perhatikan tanda bahaya

MENGAPA PEMANTAUAN GLUKOSA ITU PENTING?

- membantu melihat perubahan gula darah dari hari ke hari
- gejala komplikasi seperti hipoglikemia dan hiperglikemia
- mengetahui apakah obat dan pola makan sudah sesuai
- membuat keputusan cepat ketika gula darah naik/turun

KENDALIKAN GULA DARAHMU HARI INI!

Kenali - Cegah - Lawan

"Kenali Angkanya, Kendalikan Diabetesnya!"

TARGET STANDAR GLUKOSA DARAH

- puasa : 80–130 mg/dL
- 2 jam setelah makan: <180 mg/dL
- sebelum tidur: 100–140 mg/dL

TIPS GULA DARAH MENJAGA STABIL

- makan teratur 3x sehari + selingan sehat
- karbohidrat kompleks
- bergerak minimal 30 menit/hari
- minum obat sesuai anjuran
- kendalikan stres dan tidur cukup

SETIAP PENGECEKAN LANGKAH KECIL KESEHATAN LEBIH BAIK

Tetap semangat!
Menjaga gula darah
Perubahan kecil hari ini
memberi dampak besar esok!

Lampiran 21 Form Asuhan Gizi

FORM ASUHAN GIZI	
Hari/Tanggal : 14 April 2016	
Nama : Suciya	
Alamat : Jl. Morapi Rt 03. Rm 01. No 17. Kel. Kebun Terbang Kec. Patu Agung Kota Bengkulu Tahun 2016	
Agama : Islam	Jenis Kelamin : Perempuan Umur : 66 Tahun
Pekerjaan : RT	TTL : Rajar Alam, 08-09-1960 Pendidikan Terakhir : SMA
Diagnosa Medis :	
ASSESSMENT/PENGAJIAN GIZI	
Food History Suka makanan yang pedas dan digoreng. Suka makanan bersantan, dan makan sayur, minum esengon 1 gelas/hari, makan telur rebus 1 butir/hari Antropometri: Berat Badan : 55 kg IMT : 25.11 kg/m² (overweight) Tinggi Badan : 148 cm BBI : 48 kg	
Klinik/Fisik • Pemeriksaan Fisik • Pemeriksaan Klinis	• Biokimia Data - BDS : 206 mg/dl
Client History CH-1 Riwayat Personal CH-2 Riwayat Medis : Diabetes Mellitus Tipe 2 Pasien karena DM tipe 2 sejak tahun 2015 CH-3 Riwayat Sosial	

Lampiran 22 Kuesioner Pre-test dan Post-test Pengetahuan Diet DM

Pre - Test

Pengetahuan Diet Diabetes Melitus

Petunjuk : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara melingkari atau memberi tanda X pilihan Bapak/Ibu anggap sebagai jawaban yang benar.

1. Apa yang dimaksud dengan penyakit Diabetes Melitus?
☒ a. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah
☐ b. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam urin
☐ c. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah dan urin
2. Berapa kali frekuensi makan (meliputi makanan lengkap dan makanan selingan atau *snack*) dalam sehari yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Melitus?
☒ a. 4 kali (3 kali makan lengkap dan 1 kali makan *snack*)
☐ b. 5 kali (3 kali makan lengkap dan 2 kali makan *snack*)
☐ c. 6 kali (3 kali makan lengkap dan 3 kali makan *snack*)
3. Berapa jarak antara makan utama (makanan lengkap) dengan makanan selingan (*snack*) untuk penderita Diabetes mellitus?
☒ a. Jarak 2 jam setelah makan
☐ b. Jarak 3 jam setelah makan
☐ c. Jarak 4 jam setelah makan
4. Prinsip diet atau pola makan pada penderita Diabetes Mellitus adalah.....
☒ a. Banyak, beragam, dan mengenyangkan
☐ b. Tepat jadwal, jenis, dan jumlah konsumsi gizinya
☐ c. Tergantung pada keinginan dan tanpa batasan
5. Gejala umum pada penderita Diabetes Mellitus adalah.....
☒ a. Lemah, pusing, dan muntah
☐ b. Sering tidur, dan sering pingsan
☐ c. Sering makan, sering minum, dan sering buang air kecil
6. Diet diabetes adalah:
☒ a. Makanan tinggi kalori
☐ b. Makanan diet sehat dengan sayur dan buah
☐ c. Makanan tinggi karbohidrat

7. Berapa ukuran porsi nasi dalam sepiring yang dianjurkan untuk pasien Diabetes mellitus tiap kali makan?

- A
- a. 1 porsi piring penuh nasi
 - b. Setengah porsi piring untuk tiap kali makan besar
 - ☒ c. Seperempat porsi piring untuk tiap kali makan besar

8. Selain nasi, makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pasien Diabetes mellitus?

- A
- ☒ a. Sayuran dan buah
 - b. Cukup ubi saja
 - c. Roti, mie, kentang, dan lain-lain

9. Berapa kadar gula normal pada saat sewaktu atau pada saat gula darah acak?

- X
- a. Kurang dari 200 mg/dl
 - b. Lebih dari 200 mg/dl
 - ☒ c. Kurang dari 126 mg/dl

10. Berapa kadar gula normal pada saat gula darah puasa?

- A
- ☒ a. Kurang dari 126 mg/dl
 - b. Lebih dari 126 mg/dl
 - c. Kurang dari 200 mg/dl

11. Upaya yang dilakukan untuk mencegah timbulnya komplikasi Diabetes mellitus?

- A
- a. Menstabilkan berat badan yang kegemukan
 - b. Tidak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat
 - ☒ c. Merencanakan pola makan dan aktivitas yang sehat

12. Apa efek yang terjadi setelah minum jus buah tanpa tambahan gula pada kadar gula darah?

- X
- a. Lebih rendah
 - b. Lebih meningkat
 - ☒ c. Tidak berefek apapun

13. Makan makanan yang rendah lemak menurunkan risiko terkena penyakit?

- A
- a. Penyakit saraf
 - b. Penyakit ginjal
 - ☒ c. Penyakit jantung

14. Apa fungsi pengaturan pola makan pada Diabetes mellitus?

☒ a. Menurunkan atau mengendalikan berat badan

☒ b. Mengendalikan kadar gula darah atau kolesterol

☒ c. Meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah terjadinya komplikasi akut maupun kronis

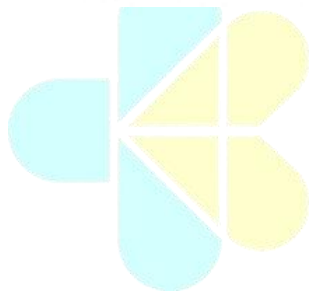
15. Kapan seharusnya anda menerapkan pengaturan pola makan yang baik?

☒ a. Saat kadar gula darah tidak normal maupun normal

☒ b. Saat kadar gula darah tidak normal

☒ c. Tergantung kondisi tubuh

$$\begin{aligned} B &= 9 \\ &= \frac{9}{15} \times 100 \\ &= 60 \end{aligned}$$



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Pos - Test

Pengetahuan Diet Diabetes Melitus

Petunjuk : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara melingkari atau memberi tanda X pilihan Bapak/Ibu anggap sebagai jawaban yang benar.

1. Apa yang dimaksud dengan penyakit Diabetes Melitus?
☒ a. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah
☐ b. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam urin
☐ c. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah dan urin
2. Berapa kali frekuensi makan (meliputi makanan lengkap dan makanan selingan atau *snack*) dalam sehari yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Melitus?
☒ a. 4 kali (3 kali makan lengkap dan 1 kali makan *snack*)
☐ b. 5 kali (3 kali makan lengkap dan 2 kali makan *snack*)
☐ c. 6 kali (3 kali makan lengkap dan 3 kali makan *snack*)
3. Berapa jarak antara makan utama (makanan lengkap) dengan makanan selingan (*snack*) untuk penderita Diabetes mellitus?
☐ a. Jarak 2 jam setelah makan
☒ b. Jarak 3 jam setelah makan
☐ c. Jarak 4 jam setelah makan
4. Prinsip diet atau pola makan pada penderita Diabetes Mellitus adalah.....
☐ a. Banyak, beragam, dan mengenyangkan
☒ b. Tepat jadwal, jenis, dan jumlah konsumsi gizinya
☐ c. Tergantung pada keinginan dan tanpa batasan
5. Gejala umum pada penderita Diabetes Mellitus adalah.....
☐ a. Lemah, pusing, dan muntah
☒ b. Sering tidur, dan sering pingsan
☐ c. Sering makan, sering minum, dan sering buang air kecil
6. Diet diabetes adalah:
☒ a. Makanan tinggi kalori
☐ b. Makanan diet sehat dengan sayur dan buah
☐ c. Makanan tinggi karbohidrat

7. Berapa ukuran porsi nasi dalam sepiring yang dianjurkan untuk pasien Diabetes mellitus tiap kali makan?
- ☒ a. 1 porsi piring penuh nasi
- ☐ b. Setengah porsi piring untuk tiap kali makan besar
- ☒ c. Seperempat porsi piring untuk tiap kali makan besar
8. Selain nasi, makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pasien Diabetes mellitus?
- ☒ a. Sayuran dan buah
- ☒ b. Cukup ubi saja
- ☐ c. Roti, mie, kentang, dan lain-lain
9. Berapa kadar gula normal pada saat sewaktu atau pada saat gula darah acak?
- ☒ a. Kurang dari 200 mg/dl
- ☒ b. Lebih dari 200 mg/dl
- ☐ c. Kurang dari 126 mg/dl
10. Berapa kadar gula normal pada saat gula darah puasa?
- ☒ a. Kurang dari 126 mg/dl
- ☒ b. Lebih dari 126 mg/dl
- ☐ c. Kurang dari 200 mg/dl
11. Upaya yang dilakukan untuk mencegah timbulnya komplikasi Diabetes mellitus?
- ☒ a. Menstabilkan berat badan yang kegemukan
- ☐ b. Tidak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat
- ☒ c. Merencanakan pola makan dan aktivitas yang sehat
12. Apa efek yang terjadi setelah minum jus buah tanpa tambahan gula pada kadar gula darah?
- ☒ a. Lebih rendah
- ☒ b. Lebih meningkat
- ☒ c. Tidak berefek apapun
13. Makan makanan yang rendah lemak menurunkan risiko terkena penyakit?
- ☒ a. Penyakit saraf
- ☒ b. Penyakit ginjal
- ☒ c. Penyakit jantung

14. Apa fungsi pengaturan pola makan pada Diabetes mellitus?

- a. Menurunkan atau mengendalikan berat badan
- ☒ b. Mengendalikan kadar gula darah atau kolesterol
- c. Meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah terjadinya komplikasi akut maupun kronis

15. Kapan seharusnya anda menerapkan pengaturan pola makan yang baik?

- ☒ a. Saat kadar gula darah tidak normal maupun normal
- b. Saat kadar gula darah tidak normal
- c. Tergantung kondisi tubuh

$$B = 10$$

$$= \frac{10}{15} \times 100\%$$

$$= 66,6\%$$



Poltekkes Bengkulu

Lampiran 23 Kuesioner Pre-test dan Post-test pengetahuan DM (DKQ)

Pre-test

Kuesioner A: Kuesioner Pengetahuan Diabetes Mellitus

Diabetes Knowledge Questionnaire (DKQ)

Petunjuk: Pilihlah jawaban sesuai dengan Bapak/Ibu ketahui, dengan memberi centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Beberapa pernyataan dibawah ini benar dan beberapa pernyataan salah, semua pertanyaan harus dijawab dengan satu pilihan.

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak Tahu
✓ 1.	Makan terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya merupakan penyebab diabetes	✓		
✓ 2.	Pada diabetes yang tidak diobati, jumlah gula dalam darah biasanya meningkat	✓		
✓ 3.	Jika saya menderita diabetes, anak-anak saya berpeluang lebih besar menderita diabetes juga	✓		
✓ 4.	Kadar gula darah puasa 210 adalah terlalu tinggi	✓		
✓ 5.	Cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin		✓	
✗ 6.	Olahraga teratur akan meningkatkan kebutuhan atas insulin atau obat diabetes lainnya	✓		
✗ 7.	Insulin bekerja disebabkan karena makan terlalu banyak	✓		
✗ 8.	Obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengendalikan diabetes	✓		
✓ 9.	Diabetes sering menyebabkan peredaran darah yang tidak baik	✓		
✓ 10.	Luka dan lecet pada penderita diabetes sembuhnya lama	✓		
✓ 11.	Penderita diabetes harus sangat berhati-hati saat memotong kuku kaki	✓		
✗ 12.	Penderita diabetes harus membersihkan luka dengan yodium (Betadine) dan alcohol	✓		
✓ 13.	Cara memasak makanan sama pentingnya dengan makanan yang dimakan oleh penderita diabetes	✓		
✓ 14.	Diabetes dapat merusak ginjal	✓		
✓ 15.	Diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari dan kaki	✓		
✗ 16.	Gemetaran dan berkeringat merupakan tanda tingginya kadar gula darah	✓		
✓ 17.	Sering kencing dan haus merupakan tanda rendahnya kadar gula darah	✓		
✓ 18.	Kaos kaki yang ketat boleh dipakai oleh penderita diabetes		✓	

$$B = 12$$

$$= \frac{12}{18} \times 100$$

$$= 66$$

805-1011

Kuesloner A: Kuesloner Pengetahuan Diabetes Mellitus

Diabetes Knowledge Questionnaire (DKQ)

Petunjuk: Pilihlah jawaban sesuai dengan Bapak/Ibu ketahui, dengan memberi centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Beberapa pernyataan dibawah ini benar dan beberapa pernyataan salah, semua pertanyaan harus dijawab dengan satu pilihan.

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak Tahu
✓ 1.	Makan terlalu banyak gula dan makanan manis lainnya merupakan penyebab diabetes	✓		
✓ 2.	Pada diabetes yang tidak diobati, jumlah gula dalam darah biasanya meningkat	✓		
✓ 3.	Jika saya menderita diabetes, anak-anak saya berpeluang lebih besar menderita diabetes juga	✓		
✓ 4.	Kadar gula darah puasa 210 adalah terlalu tinggi	✓		
✓ 5.	Cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin		✓	
✓ 6.	Olahraga teratur akan meningkatkan kebutuhan atas insulin atau obat diabetes lainnya	✓		
✓ 7.	Insulin bekerja disebabkan karena makan terlalu banyak		✓	
✓ 8.	Obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengendalikan diabetes		✓	
✓ 9.	Diabetes sering menyebabkan peredaran darah yang tidak baik	✓		
✓ 10.	Luka dan lecet pada penderita diabetes sembuh lama	✓		
✓ 11.	Penderita diabetes harus sangat berhati-hati saat memotong kuku kaki	✓		
✓ 12.	Penderita diabetes harus membersihkan luka dengan yodium (Betadine) dan alcohol		✓	
✓ 13.	Cara memasak makanan sama pentingnya dengan makanan yang dimakan oleh penderita diabetes	✓		
✓ 14.	Diabetes dapat merusak ginjal	✓		
✓ 15.	Diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari dan kaki	✓		
✓ 16.	Gemetaran dan berkeringat merupakan tanda tingginya kadar gula darah		✓	
✓ 17.	Sering kencing dan haus merupakan tanda rendahnya kadar gula darah		✓	
✓ 18.	Kaos kaki yang ketat boleh dipakai oleh penderita diabetes		✓	

$$\begin{aligned}
 B &= 18 \\
 &= \frac{18}{18} \times 100 \\
 &= 100
 \end{aligned}$$