

Lampiran 1 SOP Edukasi Diet

SOP Edukasi Diet

Standart Operasional Prosedur Edukasi Diet	
Pengertian	Diet diabetes mellitus merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes mellitus berdasarkan jumlah, jenis dan jadwal pemberian makanan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengendalikan kadar gula darah sampai batas normal. 2. Menurunkan gula dalam air seni menjadi negative. 3. Mencapai BB normal. 4. Dapat melakukan pekerjaan sehari – hari seperti orang normal.
Peralatan / media	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leaflet Diet Diabetes Mellitus 2. Timbangan 3. Alat ukur tinggi badan 4. Alat tulis
Prosedur / langkah - langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempelajari surat rujukan permintaan Dokter dan rekam / catatan medik pengunjung. Jika ada melihat diagnosa dan hasil laboratoriumnya. 2. Anamnesa <ol style="list-style-type: none"> a. Menanyakan apakah sering keringat dingin b. Menanyakan apakah kadang sering gemetar c. Menanyakan apakah sering pusing – pusing dan mata berkunang – kunang. d. Menanyakan apakah ulu hati terasa perih. e. Menanyakan kebiasaan makan sehari – hari. f. Membiarkan penderita bercerita g. Mencatat dalam buku register. 3. Pemeriksaan Klinis <ol style="list-style-type: none"> a. Berat badan b. Tinggi badan c. Umur 4. Therapi <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan cara diet 3x makanan pokok dan 3x makanan selingan. <ol style="list-style-type: none"> a. Bahan makanan yang diperbolehkan dan yang tidak boleh. b. Membatasi penggunaan karbohidrat. c. Menghindari gula pasir dan gula merah. d. Jenis sayuran yang diperbolehkan.

	<p>2. Menerangkan pengelolaan penyakit Diabetes Mellitus.</p> <ol style="list-style-type: none">a. Dietb. Obat anti diabetik.c. Olah raga
	<p>3. Perlu diperhatikan</p> <ol style="list-style-type: none">a. Penderita dianjurkan membawa permen untuk mengatasi hipoglikemia.b. Dianjurkan olahraga secara teratur, dilakukan 3 – 4x seminggu.
Referensi	<ol style="list-style-type: none">a. Sunita Almatser. 2013. Buku Panutan Diet. Jakartab. Munif. 2012. Diet Pada Diabetes Mellitus. Yogyakartac. Dinkes. 2015. Leaflet Diet Diabetes Mellitus. Provinsi Riau
Sumber	https://id.scribd.com/documrnt/313809707/Sop-Diet-Penderitaa-Dm-Baru

*Lampiran 2 SAP Diet Diabetes Mellitus***SATUAN ACARA
PENYULUHAN****Pokok Bahasan : Penatalaksanaan Diabetes Mellitus****Sub Pokok:**

- a. Pengertian tentang Diabetes Mellitus
- b. Patogenesis tentang Diabetes Mellitus
- c. Faktor tentang Diabetes Mellitus
- d. Gejala tentang Diabetes Mellitus
- e. Komplikasi tentang Diabetes Mellitus

Sasaran : Pasien

Hari / Tanggal :-

Tempat :RSUD Dr. Hardjono

Waktu : 30 Menit

A. Tujuan Instruksional**1. Tujuan Umum**

Memberikan informasi kepada pasien Diabetes Mellitus tentang diet supaya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap

B. Sasaran

Sasaran penyuluhan adalah pasien Diabetes Mellitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah.

C. Metode

Metode yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab.

D. Media

Media yang digunakan saat penyuluhan yaitu leaflet.

- a. Mengetahui pengertian Diabetes Mellitus.
- b. Mengetahui pathogenesis Diabetes Mellitus
- c. Mengetahui faktor resiko Diabetes Mellitus.
- d. Mengetahui gejala Diabetes Mellitus.
- e. Mengetahui komplikasi Diabetes Mellitus.
- f. Mengetahui dan memahami diet Diabetes Mellitus.

D. Sasaran

Sasaran penyuluhan adalah pasien Diabetes Mellitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah.

E. Metode

Metode yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab.

F. Media

Media yang digunakan saat penyuluhan yaitu leaflet.

D. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Metode	Media
Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan tujuan dan maksud penyuluhan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam. 2. Mendengarkan dan memperhatikan. 3. Menjawab pertanyaan. 	Ceramah	-
Pelaksanaan	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian diet diabetes mellitus. 2. Menjelaskan tujuan dan pokok materi yang akan disampaikan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan. 	Ceramah	Leaflet

F. Evaluasi

1. *Struktural*

- a. Peserta hadir di tempat penyuluhan.
- b. Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Rumah sakit RSUD Dr. Hardjono
- c. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan 1 hari sebelumnya (Satuan Acara Penyuluhan).
- d. Peserta penyuluhan tidak meninggalkan tempat sebelum penyuluhan selesai.

2. *Proses*

- a. Pemateri bekerja sesuai dengan tugasnya.
- b. Peserta antusias terhadap materi yang disampaikan.
- c. Faktor resiko Diabetes Mellitus
- d. Gejala Diabetes Mellitus
- e. Komplikasi Diabetes Mellitus
- f. Diet Diabetes Mellitus

G. Refresensi :

BI-Monthly Newsletter. 2017. *Diet Diabetes Mellitus*.

Jakarta: Integra

Fatimah, Restyana Noor. 2015. *Diabetes Mellitus Tipe 2*.

Lampung: J Majority Vol 4 No 5.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Brosur Diet Diabetes Mellitus*.

Jakarta Kementerian Kesehatan RI.



MATERI SAP

A. Pengertian Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus merupakan penyakit gangguan metabolik menahun yang disebabkan oleh pankreas yang tidak bisa memproduksi insulin dengan cukup dan tidak dapat menggunakannya dengan efektif. Insulin merupakan hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula dalam darah. Akibatnya akan terjadi peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah atau hiperglikemia.

Diabetes Mellitus bisa dikategorikan menjadi dua yaitu DM tipe 1 dan DM tipe 2. DM tipe 1 disebabkan dengan kurangnya produksi insulin sedangkan DM tipe 2 disebabkan ketidakefektifan dalam penggunaan insulin.

B. Patogenesis Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus ialah penyakit yang di sebabkan karena adanya kekurangan insulin secara relative maupun absolut. Defisiensi insulin bisa terjadi melalui tiga jalan, yaitu

1. Rusaknya sel – sel pankreas, yang disebabkan oleh pengaruh luar (seperti : virus, zat kimia, dll).
2. Penurunan reseptor glukosa pada kelenjar pankreas
3. Kerusakan pada reseptor insulin di jaringan kapiler.

C. Faktor Resiko Diabetes Mellitus

Faktor resiko Diabetes Mellitus dapat dikelompokkan menjadi beberapa resiko yaitu yang tidak bisa dimodifikasi dan yang bisa dimodifikasi. Faktor yang tidak bisa dimodifikasi seperti suku, ras, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga Diabetes Mellitus, bayi lahir dengan berat badan lebih dari 4000 gram dan bayi lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gram. Faktor yang bisa dimodifikasi seperti obesitas, abdominal, kurang aktifitas fisik, hipertensi, diet tidak sehat, merokok, dan riwayat toleransi glukosa terganggu.

D. Gejala Diabetes Mellitus

Gejala Diabetes Mellitus bida dibedakan menjadi 2, yaitu Diabetes Kronis dan Diabetes Akut.

1. Diabetes Kronis

- a. Kesemutan
- b. kelelahan
- c. Pandangan kabur
- d. Mudah lelah
- e. Gigi mudah goyah
- f. Pada laki – laki terjadi penurunan kemampuan seksual dan bisa terjadi impotensi.
- g. pada ibu hamil bisa terjadi keguguran atau bayi lahir dengan berat badan lebih dari 4 kg.
- h. Kram
- i. Rasa kebas dikulit

- j. Hasil pemeriksaan darah sewaktu $>200\text{mg/dl}$, glukosa darah puasa $>126\text{ mg/dl}$.

2. Diabetes Akut

- a. Poliphagia (banyak makan)
- b. Poliuria (banyak buang air kecil saat malam hari).
- c. Polidipsi (banyak minum)

E. Komplikasi Diabetes Mellitus

1. Salah satu penyebab utama gagal ginjal
2. Neuropati dikaki yang dapat meningkatkan terjadinya penyakit infeksi, ulkus kaki, dan bahkan bisa mengakibatkan untuk amputasi kaki.
3. Renopati diabetikum
4. Meningkatnya resiko stroke.
5. Resiko kematian

F. Diet Diabetes Mellitus

Diet pada penderita Diabetes Mellitus merupakan pengaturan makanan pada penderita. Diabetes Mellitus bisa dikendalikan dengan cara cek kondisi kesehatan secara berkala, rajin latihan fisik, diet sehat, istirahat yang cukup, hindari rokok dan alkohol dan bisa mengendalikan stres. Bagi pasien yang menderita Diabetes Mellitus diet sangat penting, karena dapat membantu mengendalikan kadar glukosa darah. Dalam menjalankan diet harus memperhatikan beberapa hal, yaitu :

1. Tujuan Diet

- a. Mengontrol gula darah agar tetap dalam keadaan normal
- b. Mencegah terjadinya komplikasi
- c. Memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan
- d. Mencapai berat badan yang normal

2. Syarat Diet

- a. 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 laktasi dan adanya komplikasi.
- b. Kebutuhan Protein 10 – 15% dari kebutuhan energi total.
- c. Kebutuhan lemak 20 – 25% dari kebutuhan energi total (<10% dari lemak jenuh, 10% dari lemak tidak jenuh ganda, sisanya dari lemak tidak jenuh tunggal). Kolesterol makanan dibatasi maksimal 3000 mg/hari.
- d. Kebutuhan karbohidrat 60 – 70% dari kebutuhan energi total.
- e. Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkontrol diperbolehkan mengonsumsi gula murni sampai 5% dari kebutuhan energi total.
- f. Serat dianjurkan 25 gram/hari.

3. Bahan Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat		Sumua sumber karbohidrat dibatasi : nasi, roti,bubur,kentang, mie, pasta, jagung, taalas, ketan, sereal, gandum,singkong, ubi, sagu, dan makaroni.	
Sumber Protein Hewani	Daging ayam tanpa kulit, daging tidak berlemak, putih telur dan ikan.	Lauk hewani tinggi lemak jenuh : sarden, kuning telur, otak, jeroan, sosis dan kornet.	Abon, susu full cream, keju dan dendeng.
Sumber Protein Nabati	Kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau, tahu dan tempe.		
Sayuran	Sayuran tinggi serat : kangkung, daun kacang, labu air, kembang kol, terong, seledri, ketimun, oyong	Jagung manis, daun katuk, wortel, daun ketela, kapri, Kacang panjang,buncis, bayam, daun melinjo, labu siam.	
Buah – buahan	Pepaya, jambu air, jeruk, apel dan belimbing.	Alpukat, anggur, manga, sawo, nangka masak, semangka, nanas, pisang.	Buah – buahan yang manis dan yang diawetkan : Kurma, manisan

			buah, nangka, durian, alpukat.
Minuman			Minuman yang mengandung alcohol, soft drink, es krim, susu, yoghurt, sese kental manis.
Lain lain		Makanan yang digoreng dan yang menggunakan kecap, santan kental, saus tiram.	Gula merah, gula pasir, gula batu, madu, makanan / minuman manis (seperti : kue manis, cake, selai nanas, selai coklat, tape, permen, mayonnaise, dodol.

Sumber : Kementerian Kesehatan RI (2011).

Selain bahan makanan diatas , terdapat pula zat gizi mikro yang berperan untuk mengendalikan kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus. Salah satu zat gizi mikro yang mempunyai peranan dalam mengendalikan kadar gula darah adalah Vitamin C. Beberapa peneliti menunjukkan peran vitamin tersebut terkait dengan fungsinya sebagai antioksidan, yaitu menurunkan resistensi insulin melalui perbaikan fungsi endothelial dan menurunkan stress oksidatif sehingga mencegah berkembangnya kejadian diabetes tipe 2. Upayaa dalam merawat penderita DM melalui suplementasi antiaoksidan atau makanan kaya dengan antioksidan akan memberikan manfaat dalam memperkuat enzim pertahanan dan menurunkan peroksidasi lipid.

Hasil penelitian alfkhami – ardekeni dan Shojaoddiny – Ardekani (2017) pada pasien diabetes mellitus ditemukan suplementasi 500 mg vitamin C, yaitu 2 kali sehari selama 4 bulan dapat menurunkan plasma Low Density Lipoprotein (LDL), total kolesterol, trigliserida dan insulin secara signifikan. Vitamin C terutama yang bersumber dari bahan makanan alami, yaitu sayur – sayuran dan buah – buahan apabila dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan akan memberikan manfaat dalam mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

4. Pengaturan Makanan dan Indeks Glikemia

Pengaturan diet diabetes yang baik adalah dengan memilih bahan makanan yang memiliki indeks glikemik, yang rendah yang disebut dengan indeks glikemik adalah angka yang menunjukkan potensi peningkatan gula darah dari karbohidrat yang tersedia pada suatu pangan atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai tingkatan atau rangking pangan menurut efeknya terhadap kadar glukosa darah. Indeks glikemik tinggi banyak terdapat pada makanan yang mengandung karbohidrat.

Karbohidrat merupakan bahan makanan penghasil energi yang dibutuhkan oleh tubuh Karbohidrat dapat ditemukan pada biji – bijian, beras, umbi – umbian, tepung dan lain – lain. Sekitar 50 – 60% energi tubuh dihasilkan dari asupan karbohidrat. Faktor – faktor pada karbohidrat yang mempengaruhi kadar gula darah tidak hanya semata – mata komposisinya saja, namun ukuran

partikel karbohidrat yang dimakan, struktur tepung dan metode memasak juga mempengaruhi kadar gula darah akibat asupan karbohidrat.

Makanan yang mengandung indeks glikemik rendah (55 atau kurang) antara lain : nasi merah, jus apel tanpa pemanis, wortel, kacang tanah, kacang kedelai, roti gandum, dan lain – lain. Sedangkan makanan yang mengandung indeks glikemik sedang (56 – 69), contohnya : anggur, jagung rebus, kismis, pisang, dll. Dan untuk indeks glikemik tinggi (diatas 70) adalah : singkong, nasi putih, semangka, beras ketan, umbi dan lain – lain.

konsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi tidak aja hanya akan meningkatkan kadar gul darah namun juga akaan menyebabkan resistensi isulin. Pada saat seseorang dengan diabetes mengonsumsi makanan dengan indeks glikemiktinggi, maka tubuhnya akan mengeluarkan hormone insulin yang berlebih sehingga gula darah menurun dan dengan penurunan gula darah ini, tubuh akan memberikan sinyal kepada otak bahwa terjadi penurunan kadar gula darah, sehingga hati dengan bantuan hormone glucagon akan memecahkan gula dan dan meningkatkan kadar gula darah yang tinggi. Hal ini apabila terjadi berulang – ulang, maka akan menyebabkan resistensi insulin, sehingga komplikasi diabetes seperti neuropati kapiler (kesemutan), suplai darah yang tidak edekuat ke setiap organ akan menyebabkann kerusakan organ secara perlahan, sehingga timbul gagal ginjal,

retinopati diabetic(kerusakan retina akibat kekurangan suplai darah ke retina) yang bisa menimbulkan kebutaan pada pasien Diabetes Mellitus.

Makan dengan indeks glikemia rendah tidak hanya menstabilkan kadar gula darah, namun juga bisa meningkatkan kesehatan pancreas. Beberapa penelitian sudah dilakukan dan hasilnya adalah dengan mengkonsumsi makanan indeks glikemik rendah, bisa meningkatkan kesehatan ginjal. Pada diet diabetes mellitus yang perlu diperhatikan adalah jenis, jumlah, dan jadwal makan. Selama pemilihan jenis makanan tepat (dengan indeks glikemik rendah) dan porsi yang cukup sesuai dengan kebutuhan kalori dan jadwal wakanan yang tepat (jarak antara jadwal makan satu dengan lainnya tidak terlalu dekat).

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang bisa menimbulkan berbagai komplikasi apabila kadar glukosa darah dibiarkan dengan kadar yang tinggi. Dengan memperbaiki diet dan nutrisi, maka diharapkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus dapat meningkat, resiko komplikasi dapat dihindari dan nutrisi yang seimbang bisa diserap oleh tubuh dengan baik.

lampiran 3 : Penjelasan untuk mengikuti studi kasus

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI STUDI KASUS

1. Kami adalah Peneliti berasal dari institusi/jurusan/program studi D III Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Diet.
2. Tujuan dari pemberian Asuhan Keperawatan ini adalah untuk mengkaji, menganalisis, merencanakan tindakan, melakukan tindakan dan melakukan evaluasi yang dapat memberikan manfaat berupa memberi edukasi mengenai cara menjaga nutrisi dan pengaturan makanan kepada penderita DM. pemberian asuhan keperawatan ini akan berlangsung selama minimal 3 hari
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang berlangsung kurang lebih 15-20 menit. Cara ini menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan keperawatan/pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang ada peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan/tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.

6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor HP: 08516158567



*Lampiran 4 Informed Consent***INFORMED CONSENT****(Persetujuan menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci mengerti mengenai pemberian Asuhan Keperawatan yang akan dilakukan oleh Muhamad Ali Santoso dalam Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan pada Klien Diabetes Mellitus dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Tentang Diet. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu – waktu tanpa sanksi apapun.

Ponorogo, 25 Juli 2022

Saksi

Yang memberikan persetujuan



Ponorogo, 25 Juli 2022

Peneliti



Lampiran 5 Surat Data Awal

ini dis...



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email akademik@umpo.ac.id website www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 384 /IV 6/KM-PN/2022
Hal : Permohonan Ijin Studi Kasus

Ponorogo, 8 Juni 2022

*Wahy
1710*

Yth. Kepala BAKESBANGPOL Kabupaten Ponorogo
Di-
Ponorogo

Assalamu'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan Prodi D-3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2021/2022, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan ijin kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam pengambilan Studi Kasus penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Muhamad Ali santoso
NIM	: 19613335
Lokasi	: RSUD Dr. Hardjono Ponorogo
Waktu	: 3 bulan
Judul Riset	: Asuhan Keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus dengan masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan tentang Diet

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.



Wakil Dekan



Metti Verawati, S. Kep., Ns., M .Kes
NIK 19800520 200302 12

Lampiran 6 Surat Data Awal



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email akademik@umpo.ac.id website :
www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 385 /IV.6/KM-PN/2022 Ponorogo, 8 Juni 2022
 Hal : Permohonan Ijin Studi Kasus

Yth. Direktur RSUD Dr. Hardjono Ponorogo
 Di-
 Ponorogo
 Assalamu'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan Prodi D-3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2021/2022, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan ijin kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam pengambilan Studi Kasus penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Muhamad Ali santoso
NIM	: 19613335
Lokasi	: RSUD Dr. Hardjono Ponorogo
Waktu	: 3 bulan
Judul Riset	: Asuhan Keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus dengan masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan tentang Diet

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.



Wakil Dekan
 Metti Verawati, S. Kep., Ns., M. Kes
 NIK 19800520 200302 12

Lampiran 7 Surat Ijin

PERINTAH KEMERINTAHAN BANGSA DAN KEMERDEKAAN (0352) 483852



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSUD Dr. HARJONO S
PONOROGO**



Jl. Raya Ponorogo – Pacitan Telp. (0352) 489262. Fax (0352) 485051
www.rsudharjono.co.id, E-mail drharjono@pdpersi.co.id
PONOROGO KodePos 634416

Kepada:
Yth. Ka. Ruang MAWAR
Di Tempat

Dengan hormat,

Mohon diperkenankan mahasiswa tersebut, yaitu:

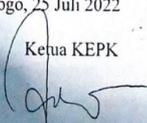
Nama : MUHAMAD ALI SANTOSO
Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Jurusan : D- III Keperawatan

**“ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN DEFISIT PENGETAHUAN
TENTANG DIET DI RUANG MAWAR RSUD Dr. HARJONO S.
PONOROGO”**

Kepentingan : Melaksanakan Penelitian

Demikian surat pengantar ini di buat, sekaligus sebagai bentuk pengawasan untuk kegiatan tersebut.

Ponorogo, 25 Juli 2022
Ketua KEPK

dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ
NIP. 19791205 200604 2 029

Lampiran 8



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Aloun-aloun Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO

Kode Pos 63413

REKOMENDASI

Nomor : 072/423./405.28/2022

Berdasarkan surat dari Wakil Dekan Fak. Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo tanggal 08 Juni 2022, Nomor: 384/IV.6/KM-PN/2022, perihal Permohonan Ijin Studi Kasus.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **MUHAMAD ALI SANTOSO**
 Alamat : Selungguh 008/001,
 Desa Kediren, Kec. Lembeyan, Kab. Magetan
 Tema / Acara Survey / Research / PKL / Pengumpulan data / Magang : " Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Tentang Diet Di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo "
 Daerah / Tempat dilakukan PKN / Survey / Pengumpulan Data : RSUD Dr. Harjono Ponorogo
 Tujuan Penelitian : Pencarian Data/Observasi/Koesioner
 Waktu / Lama Penelitian : 3 (tiga) Bulan terhitung mulai tanggal surat dikeluarkan
 Bidang Penelitian : Kesehatan / Keperawatan
 Status Penelitian : Baru
 Peserta Peneliti : -
 Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : Metti Verawati, S.Kep.Ns., M.Kes.
 Wakil Dekan Fak. Ilmu Kesehatan Univ. Muhammadiyah Ponorogo
 Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Melaksanakan protokol kesehatan Covid-19 (menggunakan masker dengan benar, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi mobilitas);
2. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba di tempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Pejabat Pemerintah setempat;
3. Mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat;
4. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesucilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk;
5. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas;
6. Setelah berakhirnya dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL;
7. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo;
8. Rekomendasi ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Rekomendasi ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 30 Juni 2022

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN PONOROGO,
 Kabid. Kospol,

Drs. TRIKARJANTO, MM.

Pembina
 NIP. 19640610 199710 1 001

Tembusan Yth :
 Dekan Fak. Ilmu Kesehatan Univ. Muhammadiyah Ponorogo

Lampiran 9 Surat BAKESBANK


PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S
 Jl Raya Ponorogo – Pacitan Telp. (0352) 489262
 Fax (0352) 485051 Kode Pos 63418
 Website : <http://www.rsudharjono.go.id> Email : rsudharjono@ponorogo.go.id
PONOROGO

Tanggal, 26 Juli 2022

Nomor : 070/2106 /405.10.34/2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Jawaban Permohonan
 Ijin Studi Kasus

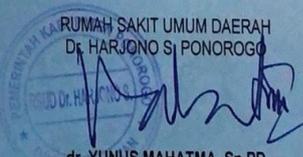
Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas Muhammadiyah Ponorogo
 di
PONOROGO

Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo Nomor : 072/423/405.28/2022 Tanggal 30 Juni 2022 perihal permohonan ijin studi kasus. Sehubungan dengan hal tersebut, kami dapat memberikan ijin studi kasus kepada :

Nama : **MUHAMAD ALI SANTOSO**
 Mhs. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
 Alamat : Selungguh 008/001, Desa Kediren. Kec. Lembeyan, Kab. Magetan
 Lama Penelitian : 3 (tiga) bulan sejak tanggal surat dikeluarkan
 Judul Penelitian : **" ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN DEFISIT PENGETAHUAN TENTANG DIET DI RUANG MAWAR RSUD Dr. HARJONO PONOROGO "**

Dengan catatan tidak mengganggu pelayanan RSUD Dr. Harjono S. Kabupaten Ponorogo dan perlu diinformasikan bahwa sebelum melaksanakan studi kasus, kami mohon menyelesaikan administrasi sebesar Rp. 250.000,- sesuai dengan Peraturan Bupati Nomor 64 Tahun 2017.

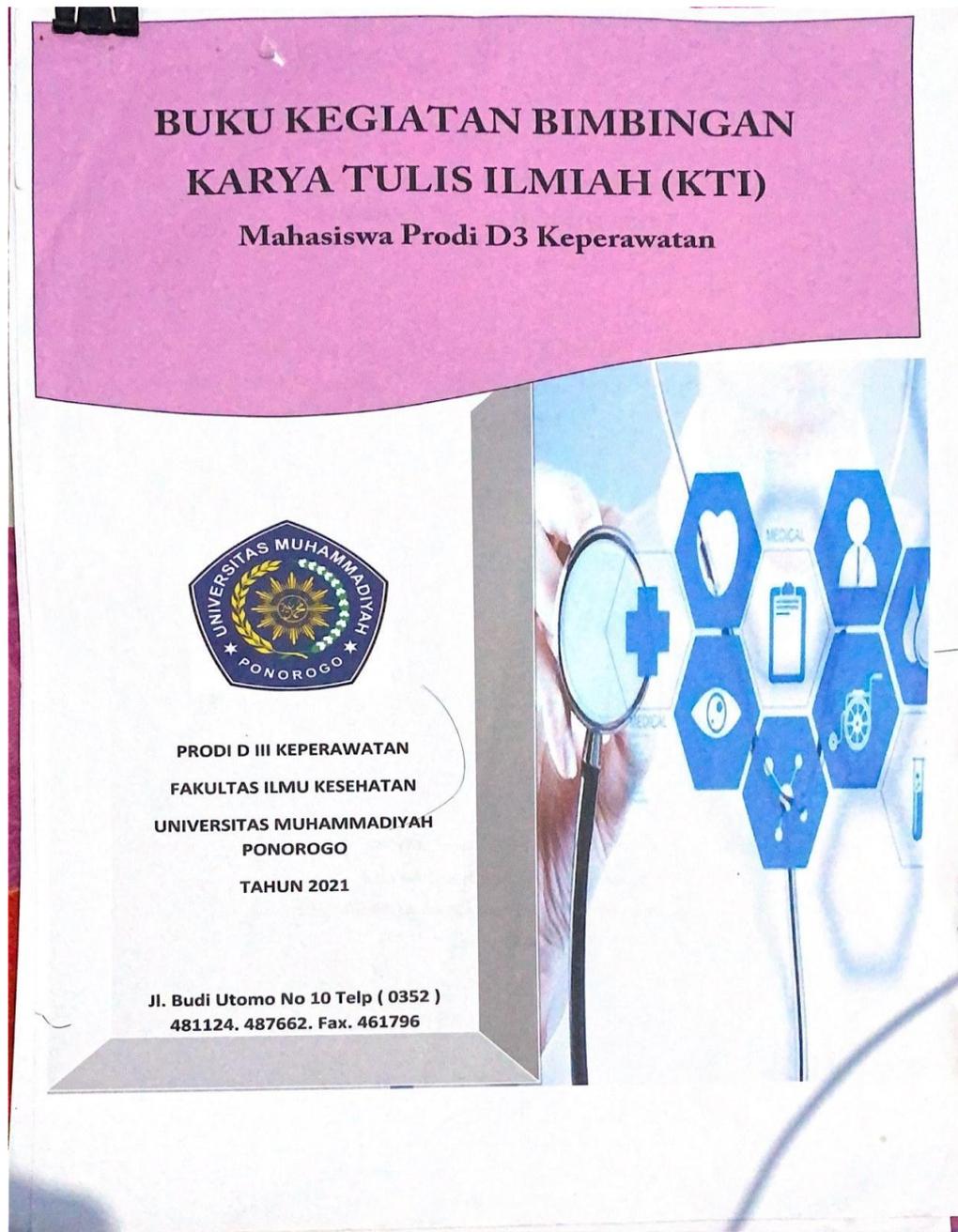
Demikian untuk menjadikan periksa dan atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.


dr. YUNUS MAHATMA, Sp.PD.
 Direktur

Tembusan disampaikan kepada :

1. Ka. Bid. Yan Medik RSUD Dr. Harjono S Kab. Ponorogo
2. Ka. Bid. Yan Keperawatan RSUD Dr. Harjono S Kab. Ponorogo
3. Ka. Instalasi Diklat RSUD Dr. Harjono S Kab. Ponorogo
4. KEPK RSUD Dr. Harjono S Kab. Ponorogo
5. Arsip

Lampiran 10 buku bimbingan



**BUKU KEGIATAN BIMBINGAN
KARYA TULIS ILMIAH (KTI)**

Pembimbing : Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M.kep
Nama Mahasiswa : Muhamad Ali Santoso
NIM : 1961 3335

**PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2021/2022**

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	Konsep judul	Acc Judul	
2.	16/2021	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian & Rencanannya - IJRS belum jelas - Tahun yg update → 2019 atau 2021 utk data. 	
3.	11/2021 10	<ul style="list-style-type: none"> - IJRS belum jelas - Data tempat penelitian <small>atau ada</small> - Data global belum ada - Tegas → diberikan tempat penun - Penelitian & penun 	
4.	27/2021 12	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian → cek pada - Sumber bacaan - Data terbaru → 2020 - Rencanannya → cek pada - Komp atau hip - format penelitian - penelitian 	
5.	3/2022	<ul style="list-style-type: none"> - DM → Diabetes Mellitus - Sumber bacaan - Rencanannya & penun → - cek pada - Saya tdk mau cek gk - penun tdk direvisi. 	
6.	17/2022	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian Dapur mau sinta - Rencanannya dilihat di pada - Kamil (cek) - Penun. Halain. 	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
7.	24/1/2022	<ul style="list-style-type: none"> - Nama mes Diti - Penuli Daps - Kaplet 17 - Materi pengantar 	Ah
8.	28/1/2022	<ul style="list-style-type: none"> - Adu usin & catatan revisi lembar perserta & Daps 	Ah
9.	1/8/2022	<ul style="list-style-type: none"> - Cek penulisan implementasi - layout pembicara 	Ah
10.	8/8/2022	<ul style="list-style-type: none"> - Amel kechane - Buat booklet & bagan ! - Cek Daps 	Ah
11.	10/8/2022	<ul style="list-style-type: none"> - Cek abstrak - penulisan & spm foto mini. - kata pengantar - Cek Daps - Hasil penelitian untuk buku - → psmi abstrak 	Ah
12.	18/8/2022	Adu usin	Ah

**BUKU KEGIATAN BIMBINGAN
KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan**



**PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
TAHUN 2021**

**Jl. Budi Utomo No 10 Telp (0352)
481124. 487662. Fax. 461796**

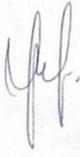
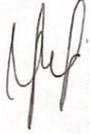


**BUKU KEGIATAN BIMBINGAN
KARYA TULIS ILMIAH (KTI)**

Pembimbing : Ririn Nasriati, S.Keper.Ns. M.Keper
Nama Mahasiswa : Muhammad Ali Santoso
NIM : 1961 3335

**PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2021/2022

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.		Acc judul	
2	20-9-2021	Perbaiki LBM. Kerucil saran - Data? lebih tentamen & kmp. - Kronologis	
3.	17-10-2021	- Bab I = perbaiki kerucil saran	
4	1-11-2021	Bab I dan II - perbaiki kerucil saran - Lengkapi sumber - Cek penyediaan - Baca buku panduan	
5.	23-12-012	Perbaiki kerucil Perbaiki kerucil Perbaiki penyediaan, cek kembali → tinjauan akhir Kontrol keseluruhan.	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6	11-1-022	Perbaiki pengetikan siapa yang proposal	
7	8-8-22	- perbaiki hane - perbaikan - perbaiki analisis - dsb	
8	10-8-22	- perbaiki susun sari - pembahasan FTD - Cek lagi teor yg digunakan	
9	11-8-02	Masukkan bab & ds Korrel keseluruhan	

Lampiran 11: Booklet DM

**DIABETES MELLITUS & CARA MENGONTROL KADAR GULA
DARAH**



Oleh :

MUHAMMAD ALI SANTOSO

NIM 19613335

**PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2021/2022

A. Pengertian Diet



Menurut WHO (2016) Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis terjadi saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Efek umum jika diabetes tidak terkontrol dan dengan seiring berjalannya waktu akan menyebabkan kerusakan yang serius pada sistem tubuh, terutama pada pembuluh darah dan saraf merupakan hiperglikemia atau peningkatan kadar gula darah (WHO, 2017).

B. Penyebab DM

Menurut *American Diabetes Association* (2013) ada beberapa penyebab Diabetes Mellitus :

1. Kelainan genetika
2. Stress
3. Usia
4. Obesitas
5. Tingkat pengetahuan yang rendah

C. Tanda dan Gejala DM

TANDA DAN GEJALA DIABETES



1. Poliuria (banyak kencing)
2. Polidipsi (banyak minum)
3. Polifagi (banyak makan)
4. Gangguan penglihatan
5. Kelelahan
6. Penyusutan berat badan

D. Komplikasi

Menurut *Price*, (2014) beberapa komplikasi dari Diabetes Mellitus yaitu:

- 1) Komplikasi Diabetes Mellitus Akut
- 2) Komplikasi Diabetes Melitus Kronik

E. Diet

Diet adalah satu aturan dalam mengkonsumsi berbagai makanan yang dikhususkan untuk kesehatan (Lenita, 2014). Meskipun minum obat secara teratur, tetapi jika tidak mematuhi aturan makan (misalnya kelebihan jumlah kalori yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung kadar *glukosa* tinggi, seperti gula meja, kue-kue manis, minuman manis, atau buah-buahan manis akan mengakibatkan kenaikan kadar gula darah yang dapat membahayakan.

Penderita penyakit diabetes harus mematuhi saran dari dokter yang memberikan konsultasi. Mematuhi jadwal makan dari dokter, dan yang paling penting, pantang manis-manis. Diet

diabetes yang berhasil adalah yang bisa mengendalikan asupan gula selama hidup (Soedarsono, 2016).

F. Tujuan Diet

Tujuan pengaturan makanan diet bagi diabetesi adalah untuk mempertahankan kadar glukosa darah mendekati normal. Caranya, dengan menyeimbangkan asupan makanan dan insulin (*endogenous* dan *exogenous*), mempertahankan berat badan normal, dan memberikan cukup zat gizi (untuk memelihara tingkat kesehatan optimal dan aktivitas normal) (Soedarsono, 2016).

G. Syarat – syarat Diet



- 1) Energi yang cukup sesuai dengan kebutuhan berdasarkan jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan, dan tinggi badan
- 2) Protein 10-15% dari total kebutuhan energi total. protein yang digunakan hendaknya yang memiliki nilai cerna yang tinggi
- 3) Lemak sedang 20-25% dari kebutuhan energy total Dengan komposisi lemak jenuh lebih kecil dari 10% lemak tak jenuh ganda 10%
- 4) Karbohidrat adalah sisa dari kebutuhan energi total yaitu 60- 70%.
- 5) Penggunaan gula murni dalam makanan dan minuman tidak diperbolehkan kecuali jumlahnya sedikit sebagai bumbu. Bila kadar gula glukosa darah sudah terkendali, penggunaan gula murni 5% dari kebutuhan energi total.
- 6) Penggunaan gula alternatif dibatasi. Penggunaan fruktosa 20% dari kebutuhan energi total dapat meningkatkan kolesterol sedangkan

penggunaan gula alkohol dalam jumlah berlebihan mempunyai pengaruh laksatif.

- 7) Asupan serat 25 gram per hari dengan mengutamakan serat larut dalam air yang terdapat dalam sayur dan buah.
- 8) Bila penderita diabetes memiliki tekanan darah tinggi, asupan garam dikurangi. Namun bila tekanan darah normal diperbolehkan mengkonsumsi natrium dalam bentuk garam dapur sebanyak 300 mg per hari.
- 9) Vitamin dan mineral sesuai kebutuhan. Bila asupan makanan sudah tercukupi, penambahan vitamin dan mineral dalam bentuk suplemen tidak diperlukan.

H. Terapi Gizi

Pada penderita Diabetes Mellitus prinsip pengaturan zat gizi bertujuan untuk mempertahankan kadar glukosa dalam darah mendekati normal, mempertahankan atau mencapai berat badan yang ideal, mencegah komplikasi akut dan kronik serta meningkatkan kualitas hidup diarahkan pada gizi seimbang dengan cara melakukan diet 3J, yaitu :

a. Jenis makanan

Pada penderita Diabetes Melitus sebaiknya menghindari makanan yang kadar glukosanya tinggi, seperti : susu kental manis dan madu. Pilihlah makanan dengan indeks glikemik rendah dan kaya akan serat seperti : kacang-kacangan, sayur-sayuran, biji-bijian. Batasi mengkonsumsi garam natrium yang berlebih. Batasi mengkonsumsi makanan yang mengandung purin (jeroan, sarden, kaldu, emping, dan unggas). Cegah dislipidemia dengan cara menghindari makanan yang mengandung banyak lemak secara berlebihan (keju, udang, santan, kerang, cumi, telur, susu full cream atau makanan dengan lemak jenuh).

b. Jumlah makanan

Kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda, tergantung pada berat badan, tinggi badan, jenis kelamin serta kondisi kesehatan pada klien. Perhitungan kebutuhan kalori pada klien berdasarkan pada rumus Harris-Benedict yang memperhitungkan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan hingga tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

I. Makanan yang harus dihindari penderita DM



Dianjurkan :

1. Daging ayam, ikan, telur, daging sapi tanpa lemak.
2. Tempe, tahu, kacang hijau.
3. Sayur tinggi serat, sawi, kangkung, brokoli.
4. Jeruk, apel, papaya, jambu air

Dibatasi :

1. Nasi, roti, singkong, ubi, jagung
2. Sosis, sarden, kornet, jeroan
3. Bayan, buncis, daun singkong, daun papaya
4. Nanas, anggur, manga, pisang, semangka.

Makanan yang digoreng, bersantan kental, kue – kue.

J. Menjaga berat badan ideal



Berat Badan Ideal dapat diketahui dengan menghitung IMT .

Rumus : _____

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

Keterangan :

BB kurus : kurang dari 18,5

BB ideal : 18,5 – 22,9

K. Latihan fisik

Dalam penatalaksanaan diabetes, latihan fisik atau olahraga sangatlah penting bagi penderita Diabetes Mellitus karena efeknya dapat menurunkan kadar gula darah dan mengurangi faktor resiko kardiovaskuler.

L. Mengontrol Gula Darah

Mengontrol gula darah sebaiknya dilakukan secara rutin agar dapat memantau kondisi kesehatan saat menjalankan diet maupun tidak. Dengan mengontrol gula darah secara rutin, penderita dapat memahami kondisi tubuhnya bila mengalami hiperglikemia ataupun hipoglikemia.

M. ontoh menu sehari – sehari

Pagi	Siang	Malam 18.00-19.00
06.00-08.00	12.00-13.00	Nasi Pepes ikan Cah tahu
1) Roti putih dengan selai kacang.	Nasi	Tumis kangkung
2) Telur rebus	Semur daging	Apel
Lalapan daun selada/tomat	Tempe goreng	Jam 21.00
Jam 10.00	Pecel	(Selingan) Crackers tawar atau buah
1) (Selingan) Apel	Jeruk	
	Jam 16.00	
	(Selingan)	
	Puding pepaya	



Lampiran 12 dokumentasi



