

LAMPIRAN

Lampiran 1 Konsultasi

NIM	202211041	Nama Mahasiswa	Yuke Andriyanti
Program Studi	Diploma Tiga Keperawatan	Jenis TA	Tugas Akhir
Periode Mulai	2024 Genap	SKS Lulus	89 SKS
Tgl. Mulai	4 Juni 2025	Judul Tugas Akhir	Asuhan keperawatan pada Ny.M dengan Diabetes Melitus II Hiperglikemia dan Infeksi Saluran Kemih di Rumah Sakit Santa Elisabeth Ganjuran Bantul Yogyakarta
Tahap		Status	Aktif

No	Tanggal	Dosen Pembimbing	Topik	Disetujui	Aksi
1	4 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	konsultasi LP, responsi	✓	 
2	4 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Konsultasi Bab 1 dan Bab 2	✓	 
3	5 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	konsultasi asuhan keperawatan	✓	 
4	8 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	konsultasi judul, BAB 1 dan BAB 2	✓	 
5	9 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Konsultasi judul, bab 1, bab 2	✓	 
6	9 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	konsultasi revisi bab 1 dan bab 2, konsul bab 3	✓	 
7	10 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Balance cairan	✓	 
8	11 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Konsultasi Bab 3 dan 4	✓	 

Lampiran Similarity

27

Match Overview

×

27%

<

>

1	repository.poltekkes-tjk...	3%	>
2	positori.stikes-ppni.a...	2%	>
3	repository.stikeshangtu...	2%	>
4	Submitted to Badan PP...	1%	>
5	Submitted to Keimyung...	1%	>
6	repository.poltekkes-ka...	1%	>
7	repository.stikstellama...	1%	>

High Resolution

On



GIZI TEPAT UNTUK HIDUP SEHAT PASIEN DIABETES



Terapi diet DM adalah intervensi khusus untuk pemulihan dan pengelolaan DM tipe 2, membantu menjaga gula darah stabil dengan melibatkan penderita, keluarga, dan tim medis.

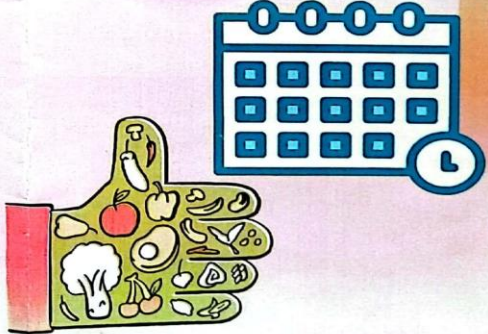


TUJUAN DIET DM TIPE 2

- Memperbaiki pola makan untuk berat badan ideal.
- Menjaga kadar glukosa dan lemak darah normal.
- Mencegah komplikasi, serta meningkatkan kesehatan.
- Kesejahteraan, dan kondisi emosional penderita.

BAGAIMANA PRINSIP MANAJEMEN DIET DM ?

Prinsip utama diet DM berfokus pada keseimbangan asupan makanan melalui pedoman **3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal)**.



(Ariyanti et al., 2023), (Astuti et al., 2020),
(o2ptm.kemkes, 2018)



1.PRINSIP JUMLAH

Prinsip jumlah makanan DM:

- Porsi makanan disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan berat badan.
- Komposisi kalori: karbohidrat 60-70%, protein 10-15%, lemak 20-25%. Isi piring T.
- Porsi makanan ditentukan berdasarkan konseling ahli gizi.

2.PRINSIP JENIS

Makanan bagi penderita diabetes harus seimbang.

- Gunakan model piring T dengan sayur, karbohidrat kompleks (nasi merah, ubi, jagung), dan protein rendah lemak (ikan, tempe, tahu).
- Pilih camilan buah rendah gula, seperti apel dan jeruk, serta hindari makanan tinggi natrium.
- konsumsi serat 25g/hari,
- Gunakan metode memasak sehat seperti kukus, panggang, atau bakar.



3.PRINSIP JADWAL

Penderita diabetes disarankan makan tiga kali sehari dengan porsi kecil setiap 6 jam, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Selain itu, dianjurkan 2-3 camilan sehat seperti buah atau makanan kecil bergizi di antara waktu makan utama untuk menjaga energi dan mencegah fluktuasi gula darah, baik hiperglikemia maupun hipoglikemia.

Rahmatika Salsabila
(202211027)

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN
DIET PADA PASIEN DIABETES MELITUS**



**Disusun Oleh :
Yuke Andriyanti 202211041**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
TAHUN AKADEMIK 2025**



STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman

Telp (0274) 518977

Jln. Kaliurang KM 14 Po.Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)
DIET PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

- Hari, tanggal, waktu : Selasa 03 Juni 2025, 15 menit
- Tempat : Bangsal Maria RS Panti Rapih
- Durasi : 15 menit
- Topik : Diet pada pasien Diabetes Melitus
- Sasaran : Pasien di bangsal yang mengalami Diabetes Melitus
- Tujuan : a. Tujuan umum : Setelah dilakukan penyuluhan, pasien dan keluarga diharapkan mampu memahami dan menerapkan diet pada Diabetes Melitus dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Tujuan Khusus:
- Pasien mampu :
- 1) Mengetahui pengertian Diabetes Melitus
 - 2) Mengetahui tujuan diet pada pasien Diabetes Melitus
 - 3) Mengetahui dan menjelaskan diet khusus pada penderita Diabetes Melitus
- Garis Besar Materi : 1) Definisi Diabetes Melitus
- 2) Penyebab Diabetes
- 3) Tujuan diet pada pasien Diabetes Melitus
- 4) Diet khusus pada penderita diabetes melitus
- Metode : Ceramah, Tanya jawab
- Alat Bantu Peraga : Leaflet
- Rencana Evaluasi : 1. Ada umpan balik positif dari pasien seperti dapat menjawab pertanyaan
2. Pasien dan keluarga mampu menjawab dengan benar dari pertanyaan yang diberikan, yaitu:
- a. Apa tujuan diet untuk pasien Diabetes Melitus ?

b. Apa saja diet khusus untuk pasien Diabetes
Melitus?

Sumber : Buku dan Jurnal

Sumber : buku dan jurnal

- Santi, J. S., & Septiani, W. (2021). Hubungan Penerapan Pola Diet Dan Aktifitas Fisik Dengan Status Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Rsud Petala Bumi Pekanbaru Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(5), 711–718. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i5.30816>
- Andriani, W. R. (2023). *Buku Pintar Pengelolaan Diabetes Melitus: Pedoman untuk Family Caregiver*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=xFbQEAAAQBAJ>
- Simatupang, R., & T, A. R. H. M. T. C. (2020). *PEDOMAN DIET PENDERITA DIABETES MELITUS*. Rumiris Simatupang. <https://books.google.co.id/books?id=HAF1DwAAQBAJ>
- Hartayu, T. S., Wijoyo, Y., Manik, D. G., M, T. A. H., Press, S. D. U., & Press, S. D. U. (2020). *Manajemen dan Pelayanan Kefarmasian di Apotek: Dengan Metode Problem-based Learning dalam Kerangka Paradigma Pedagogi Reflektif*. Sanata Dharma University Press. <https://books.google.co.id/books?id=Gf70DwAAQBAJ>
- Zulkarnaini, O., Hayani, N., Studi Keperawatan Langsa, P., & Kemenkes Aceh, P. (2022). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KEPATUHAN DIET PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE-II DI PUSKESMAS TAMIANG HULU KABUPATEN ACEH TAMIANG*. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 907. <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Lufthiani, Karota, E., & Nunung, &. (2020). *Panduan Konseling Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Melitus*. Sleman: CV BUDI UTAMA. https://books.google.co.id/books?id=fXHXDwAAQBAJ&pg=PA7&dq=tujuan+diet+dm&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKewjc16q2u5eGAxX2RmcHHXHxDrQ4ChDoAXoECAgQAw#v=onepage&q=tujuan%20diet%20dm&f=false

Yogyakarta, 03 Juni 2025

Penyuluh,



(Yuke Andriyanti)

MATERI

1.1 Definisi Diabetes Melitus

Diabetes mellitus adalah suatu penyakit yang merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia, yang disebabkan oleh perubahan pola atau gaya hidup, sehingga kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap insulin dapat menurun atau pancreas dapat menghentikan sama sekali produksi insulin. Diabetes melitus merupakan penyakit gangguan metabolik menahun atau kronis akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula darah. Akibatnya terjadi hiperglikemia atau peningkatan konsentrasi glukosa didalam darah (Zulkarnaini et al., 2022)

1.2 Tujuan diet pada pasien diabetes militus

Tujuan diet penyakit diabetes mellitus adalah membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan dan olahraga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik dengan cara mempertahankan kadar glukosa darah supaya mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin (endogenous atau exogenous), dengan obat penurun glukosa oral dan aktivitas fisik, mencapai dan mempertahankan kadar lipida serum normal, memberi cukup energi untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal, menghindari atau menangani komplikasi akut pasien yang menggunakan insulin seperti hipoglikemia, komplikasi jangka pendek, dan jangka lama serta masalah yang berhubungan dengan latihan jasmani dan meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi yang optimal (Lufthiani, Karota, & Nunung, 2020).

1.3 Diet pada penderita diabetes melitus

Menurut Santi & Septiani, (2021) penderita DM tidak dianjurkan untuk mengonsumsi gula yang berlebih dan dianjurkan mengonsumsi gula khusus untuk pasien DM. Pedoman diet Menurut (Andriani, 2023) yang meliputi jumlah, jenis, dan jadwal adalah prinsip diet sehari hari untuk penderita diabetes melitus. Berikut penjelasan prinsip diet DM yaitu:

1) Jumlah

Sesuaikan asupan kalori harian anda dengan target berat badan dan aktivitas yang anda lakukan. untuk menghindari aktifnya sel lemak yang menyebabkan komplikasi, jangan sampai terlalu banyak. Jumlah makanan pada penderita DM adalah:

- a. Jumlah porsi makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan BB.

- b. Kebutuhan kalori disesuaikan dengan target atau mempertahankan BB (Berat badan) yang ideal dengan porsi: karbohidrat 60-70%, protein 10-15%, dan 20-25% Dari lemak.
- c. Jumlah porsi makan yang di konsumsi disesuaikan dengan hasil kenseling ahil gizi

2) Jenis makanan

Makanan yang dikonsumsi pada pasien atau penderita Diabetes Melitus memiliki kemampuan dalam meningkatkan produktivitas sel pankreas supaya meningkatkan produksi insulin dan juga dapat meningkatkan fungsi sel otot sehingga insulin dapat berkerja dengan baik. Untuk menjalankan diet pada penderita DM harus mengonsumsi makanan yang seimbang yaitu dari karbohidrat, lemak, protein, dan bahan tambahan seperti vitamin, mineral dan serat.

- a. Jenis makanan utama yang dikonsumsi disesuaikan dengan konsep piring makan model T, yang terdiri dari timun, labu siam, tomat, wortel, dan bayam) Karbohidrat (nasi,kentang,jagung,ubi dan singkong) dan Protein (ikan, telur, tempe, tahu, dan kacang hijau) pengolahan sayur, karbohidrat, protein tidak menggunakan gula, garam dan lemak yang berlebihan.
- b. Jenis makanan selingan (diantara dua waktu makan) dari kelompok buah buahan yang kandungannya relatif aman yaitu buah pepaya, salak, melon jeruk, apel, dll. Hindari buah buahan musiman dan buah yang sudah di awetkan
- c. Pilih karbohidrat kompleks dengan indeks glikemik rendah seperti kentang, nasi merah, nasi hitam, jagung, ubi sagu, dan roti gandum.
- d. Makanan yang mengandung natrium seperti (ikan asin, telur asin dan makanan yang diawetkan) dan gula sederhana seperti (gula pasir, gula jawa, sirup dan jelly, buah-buahan yang diawetkan, susu kental manis, soft drink, es krim, dodol dan cake) makanan di atas dilarang untuk dikonsumsi. Kesehatan memerlukan lemak, terutama kolesterol, tetapi tidak lebih dari 5300 mg perhari. Untuk penderita diabetes, konsumsi serat setidaknya 25 gram perhari sangat penting.
- e. Makanan berserat dapat menghentikan penyerapan lemak dan mengurangi rasa lapar yang dialami pada penderita diabetes mellitus. Makanan berserat dapat mencegah kenaikan glukosa darah.

Dalam pengaturan pola makan penderita diabetes melitus yang perlu diperhatikan adalah jadwal makan (makan utama dan makan selingan), jumlah (energi, protein, lemak, dan zat gizi lain), jenis makanan (makanan bebas, jenis tertentu terbatas).

1. Jumlah Kalori

Menurut (Simatupang & T, 2020) jumlah karbohidrat, protein, lemak, natrium, dan serat yang dibutuhkan tubuh sebagai berikut:

a. Karbohidrat

Karbohidrat yang dianjurkan sebesar 45%-65% total asupan energi. Karbohidrat yang diutamakan adalah tipe kompleks karena mengandung serat dan vitamin seperti nasi, roti tawar, jagung, sereal, ubi, singkong, kentang, dan sagu.

b. Lemak

Asupan lemak yang dianjurkan sekitar 20-25% kebutuhan kalori, tidak diperkenankan melebihi 30% total asupan energi. Jenis seperti minyak zaitun, minyak biji bunga matahari, minyak kacang tanah, minyak jagung, minyak kedelai, kacang-kacangan, dan alpukat mengandung lemak baik namun juga mengandung kalori yang tinggi sehingga jika dikonsumsi berlebihan juga berisiko meningkatkan berat badan dan kegemukan.

c. Protein

Kebutuhan protein sebesar 10-20% total asupan energi. Sumber protein yang baik seperti ikan, udang, cumi-cumi, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, tahu, dan tempe. Asupan protein yang berlebih pada penderita diabetes melitus mengakibatkan timbulnya komplikasi dan gangguan pada ginjal.

d. Natrium

Anjuran asupan natrium sama dengan orang sehat <2300 mg per hari. Namun pada pasien DM dengan hipertensi diharuskan mengurangi sumber natrium seperti garam dapur, soda, dan bahan pengawet lainnya.

e. Serat

Anjuran konsumsi serat 20-35 gram/hari, seperti berasal dari kacang-kacangan, buah, dan sayuran serta sumber karbohidrat yang tinggi serat.

Menurut Kemenkes, (2021) pada penderita DM sebaiknya menghindari makanan yang mengandung banyak gula sederhana, banyak lemak, dan banyak natrium, contoh makanan yang sebaiknya dihindari adalah sebagai berikut:

1. Mengandung banyak gula sederhana

- a) Gula pasir
- b) Gula Jawa/gula aren/gula merah

- c) Sirup/minuman ringan/minuman kemasan
 - d) Selai
 - e) Jelly/agar-agar/pudding manis
 - f) Manisan buah
 - g) Susu kental manis/krimmer kental manis
 - h) Es krim
 - i) Kue manis
 - j) Dodol, bolu
 - k) Cokelat
2. Mengandung banyak lemak
- a) Semua makanan yang diolah dengan cara digoreng
 - b) Fast food/makanan cepat saji
3. Mengandung banyak natrium
- a) Ikan asin
 - b) Telur asin
 - c) Makanan kaleng/makanan yang diawetkan
- 3) Jadwal

Jadwal yang dilakukan pada orang yang tidak menderita diabetes melitus biasanya adalah makan tiga kali sehari yaitu dari pagi, siang dan malam, sedangkan pada penderita DM jadwal makan diubah dengan menerapkan jadwal makan, yaitu tiga kali makan utama dengan porsi sedikit atau kecil dari makan pagi, makan siang dan makan malam yang masing-masing berjarak 6 jam, kemudian ditambahkan 2-3 kali makanan selingan diantara makanan utama dengan buah atau makanan kecil yang sehat agar memberikan asupan energi yang cukup dan mencegah terjadinya hiperglikemia.

Menurut Hartayu et al., (2020) jadwal makan yang dianjurkan adalah enam kali makan dalam sehari, dengan ketentuan tiga kali makan utama dan tiga kali makan selingan. Hal ini bertujuan agar lambung tidak kosong dan asupan gula dalam tubuh tetap stabil. Berikut adalah contoh pengaturan jadwal makan penderita diabetes.

- Pukul 07.00 : Makan besar I (Sarapan pagi)
- Pukul 10.00 : Makan ringan I (Snack)
- Pukul 13.00 : Makan besar II (Makan siang)
- Pukul 16.00 : Makan ringan II (Snack)
- Pukul 19.00 : Makan besar III (Makan malam)
- Pukul 22.00 : Makan ringan III (Snack)

Jadwal makan ini harus ditepati mengingat apabila terjadi keterlambatan atau makan tidak teratur dapat mengalami hipoglikemia yang ditandai dengan pusing, mual, dan pingsan pada penderita diabetes melitus.