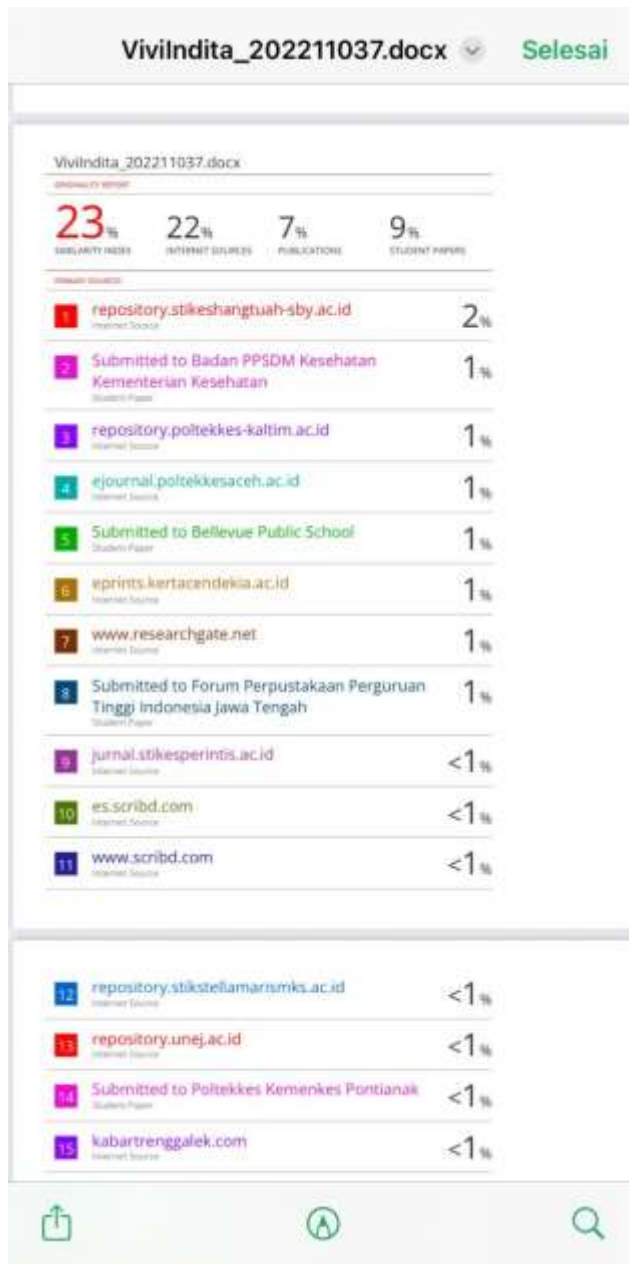
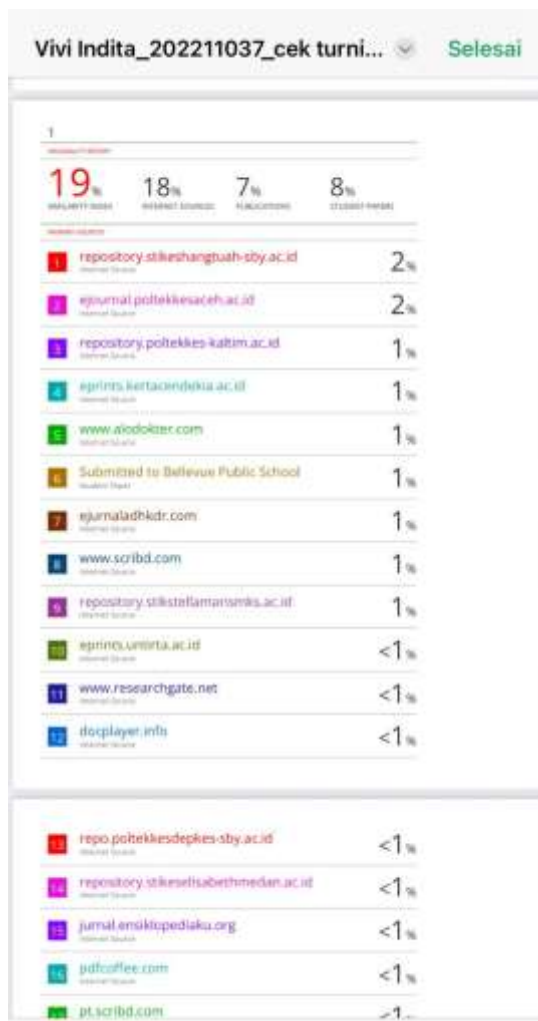


LAMPIRAN





Detail	nama	20220307	nama lengkap	Widi Indira Wulan Putri
Revisi	Program Studi	Diklatasi Tiga Kependidikan	Jenis TA	Tugas Akhir
Revisi Perencanaan	Pembaca Madya	2024 Gersap	DOI Judul	99 999
Revisi	Tipe Madya	4 Juni 2025	Judul Tugas Akhir	Ajukan-kependidikan Pada Tr. J dengan Hiperlipidemia pada Diabetes Mellitus Di Ruang Rawat Inap Ima 2 RS Puncu Kiri Yogyakarta
Revisi	Revisi		Status	AKSI

No	Tanggal	Judul Penelitian	Tipe	Status	Aksi
1	4 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Berkas laporan pendahuluan	✓	 
2	5 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi Askep	✓	 
3	6 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi revisi UP	✓	 
4	9 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi Bab 1-4	✓	 
4	7 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi Hasil akhir	✓	 
5	9 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi laporan bab 1-4	✓	 
6	10 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi laporan PB	✓	 
7	10 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi laporan tugas akhir bab 1-5	✓	 
8	9 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi laporan Tugas Akhir	✓	 
9	18 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi revisi laporan TA sesuai sidang	✓	 
10	17 Juni 2025	DATA HANNA PERMAN, Skripsi, Ns, MS	Konsultasi laporan Tugas Akhir	✓	 



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)
GIZI SEIMBANG PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

Hari, tanggal, waktu : Kamis, 5 Juli 2025
Tempat : Rm 2, RS Panti Rapih
Topik : Apa itu Diabetes Melitus dan diet DM
Sasaran : Pasien Tr. I dan keluarga Rm 2
Tujuan :
a. Tujuan umum : Setelah dilakukan pembelajaran selama 15 menit, diharapkan pasien mampu memahami dan menerapkan pemenuhan gizi dengan baik.
b. Tujuan khusus : Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan keluarga pasien mampu:
1. Menjelaskan pengertian diabetes melitus
2. Menjelaskan tujuan diet diabetes melitus
3. Menjelaskan program diet diabetes melitus
Garis Besar Materi :
• Pengertian diabetes melitus
• Tujuan diet diabetes melitus
• Program diet diabetes melitus (jumlah, jenis, jadwal)
Metode : Ceramah dan tanya jawab
Alat Bantu Peraga : Leaflet
Rencana Evaluasi :

Adanya umpan balik positif dari pasien seperti dapat menjawab 80% pertanyaan yang diberikan dengan benar, yaitu:

Metode : Penyuluhan individu
Alat Bantu Peraga : Leaflet
Rencana Evaluasi : Tanya jawab (pemeriti mengajukan pertanyaan secara lisan seperti pencegahan diabetes melitus, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, kemudian mempersilahkan sasaran untuk menjawab sebagai indikator tercapainya tujuan.

Sumber :

Dhani, D. R. (2022). Gambaran Asupan Karbohidrat, Serat Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Study Literature) (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

Eqbal, K., Alam, A., Quamri, M. A., & Sofi, G. (2021). *Khasiat Qurs-e-Gulnar di Ziaabetes (tipe 2 Diabetes Mellitus): uji coba terkontrol acak buta tunggal*. 18(1), 147-153.

Purnami, N. M.N.A. (2022). Diet Seimbang Untuk Penderita Diabetes Melitus. Rumah Sakit Umum Negara

Timah, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 209-213.

Peneliti

(Dedy Sodik Nurmaning S.Kp.Nic)

Yogyakarta,

Penyuluh,

(Vivi Indita Wulan Putri)

ISI MATERI

1. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes melitus (Herman, 2022) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah dengan gangguan metabolisme, karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh kerusakan dalam produk insulin dan kerja insulin yang tidak optimal. Diabetes adalah sebuah kumpulan gejala yang timbul karena adanya peningkatan kadar glukosa darah yang merupakan akibat dari turunya sekresi insulin yang progresif yang dilatar belakangi oleh retensi insulin. (Riamah, 2022)

2. Tujuan Diet Diabetes Melitus

Menurut (Nurul Hikmatul Q et al., 2022) prinsip pengaturan makan pada pasien diabetes melitus sebenarnya hampir sama dengan masyarakat umum, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai kebutuhan kalori dan zat gizi tiap individu. Hanya saja bagi pasien diabetes melitus perlu makan yang teratur, baik itu jadwal makan, jenis, dan jumlah makanan, terutama dalam penggunaan obat penurun glukosa atau insulin.

Tujuan pelaksanaan diet diabetes melitus yaitu:

- 1) Memperbaiki kadar lemak dan glukosa
- 2) Menyediakan asupan makanan harian secara konsisten
- 3) Memfasilitasi pengelolaan berat badan
- 4) Memberikan nutrisi adekuat untuk seluruh tahap kehidupan

3. Program Diet Diabetes Melitus

Dalam pengaturan pola makan penderita diabetes melitus yang perlu diperhatikan adalah jumlah (energi, protein, lemak, dan zat gizi lain), jenis makanan (makanan bebas, jenis tertentu terbatas), jadwal makan (makan utama dan makan selingan). Menurut (Andriani, 2023) pedoman (jumlah, jenis, dan jadwal) adalah prinsip diet sehari hari untuk penderita diabetes melitus. Berikut penjelasan prinsip diet DM yaitu:

A. Jumlah Kalori

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

1) 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. (Simatupang & T, 2020)

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) Serat

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

B. Jenis Makanan

Menurut (Santi & Septiani, 2021) penderita DM tidak dianjurkan untuk mengonsumsi gula yang berlebih dan dianjurkan mengonsumsi gula khusus untuk pasien diabetes melitus. Bagi penderita diabetes melitus makanan yang dikonsumsi harus dapat meningkatkan produktivitas sel pankreas yang berfungsi meningkatkan produksi insulin dan meningkatkan fungsi sel otot sehingga insulin bekerja dengan baik. Makanan yang dikonsumsi bagi penderita diabetes juga harus seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan serat.

Makanan utama yang dikonsumsi dapat mengikuti konsep piring makan dengan model T, sayuran (ketimun, labu siam, tomat, wortel bayam), karbohidrat (nasi, kentang, jagung, ubi, singkong), protein (ikan, kentang, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah). Kelompok makanan tersebut diolah tidak diperbolehkan menggunakan gula, garam, dan lemak yang berlebihan.

C. Jadwal Makan

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.

apa itu Diabetes?

Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Gangguan metabolisme, karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh kerusakan dalam produksi insulin dan kerja insulin yang tidak optimal.

Kenapa Perlu Diet Diabetes Mellitus?

1. Memperbaiki kadar lemak dan glukosa
2. Menyediakan asupan makanan harian secara konsisten
3. Memfasilitasi pengelolaan berat badan
4. Memberikan nutrisi adekuat untuk seluruh tahap kehidupan



Program Diet 3J Diabetes Mellitus

1. Jumlah

- Karbohidrat 45%-65% total asupan energi
- Lemak 20%-25% kebutuhan energi
- Kalori tidak melebihi 30% total asupan energi
- Protein 10%-20% total asupan energi
- Natrium kurang dari 2300 mg/hari
- Serat 20-35 gram/hari

2. Jenis

Makanan utama yang dikonsumsi dapat mengikuti konsep piring makan dengan model T, sayuran (ketimun, labu siam, tomat, wortel, bayam), karbohidrat (nasi, kentang, jagung, ubi, singkong), protein (ikan, kentang, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah). Kelompok makanan tersebut diolah tidak diperbolehkan menggunakan gula, garam, dan lemak yang berlebihan.

3. Jadwal

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

Contoh Pola Makan

Waktu	Makanan	Luas	Berat
07.00	Nasi/Telur	2 1/4 gelas / 1 gelas / 2 gelas	100 gr
	Lada kacang	1 potong sedang / 1 biji kecil	50 gr
	Lada kacang	1 potong sedang tahu	50 gr
	Sayuran	1 gelas	100 gr
10.00	Mangk	2 mangkuk makanan bergemeng	5 gr
	Snack	1 buah jeruk	100 gr
	Nasi/Telur	1 gelas / 1 1/2 gelas / 2 1/2 gelas	100 gr
	Lada kacang	1 potong sedang	50 gr
13.00	Lada kacang	1 potong sedang	50 gr
	Masakan	1 gelas	100 gr
	Snack	1 potong pepaya	100 gr
	Mangk	1 mangkuk makanan bergemeng dan atau 2 tumisan	10 gr
16.00	Snack	2 buah kacang/kacang hitam	50 gr
	Nasi/Telur	1 gelas / 1 1/2 gelas / 2 1/2 gelas	100 gr
	Lada kacang	1 potong sedang	50 gr
	Lada kacang	1 potong sedang	50 gr
19.00	Sayuran	1 gelas	100 gr
	Snack	1 buah pisang	100 gr
	Mangk	1 mangkuk makanan bergemeng dan atau 2 tumisan	10 gr
	Snack	2 biji susu rendah lemak/diabetes	50 gr
22.00	Snack		

Piring makan model T

