

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Food Frequency Questionnaire

Formulir Frekuensi Makanan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Kali
	1-3x / hari	1x / hari	4-6x / minggu	1-3x / bulan	1x / 3 bulan	1x / 6 bulan	
1. Makanan Pokok							
a. Beras/Nasi	✓				✓		
b. Mie				✓	✓		
c. Kacang							
d. Singkong/Ubi						✓	
e. Roti/Pastry						✓	
f. Cereal						✓	
g. Haver/ave						✓	
h. Jagung						✓	
i. _____							
j. _____							
2. Lauk Hewan							
a. Ikan segar					✓		
b. Ikan asin						✓	
c. Udang					✓		
d. Daging sapi					✓		
e. Daging kambing					✓		
f. Daging ayam				✓			
g. Telur ayam				✓			
h. Nugget						✓	
i. Sosis						✓	
j. _____							
k. _____							
3. Kacang-kacangan dan Olahannya							
a. Kacang Hijau					✓		
b. Kacang Tanah						✓	
c. Tahu	✓						

d. Tempe	✓					
e. _____						
f. _____						
4. Sayur - sayuran						
a. Bayam			✓			
b. Kangkung			✓			
c. Daun Singkong				✓		
d. Sawi Hijau				✓		
e. Wortel			✓			
f. Kacang-kacangan			✓			
g. Brokoli				✓		
h. Tomat				✓		
i. Kacang panjang				✓		
j. Buncis				✓		
k. Jeroan				✓		
l. _____						
5. Buah - buahan						
a. Jarak				✓		
b. Pepaya				✓		
c. Apel				✓		
d. Pisang				✓		
e. Manggis				✓		
f. _____						
g. _____						
6. Susu dan Hasil Olahannya						
a. Susu sapi						
b. Susu kambing						
c. Susu kental manis						
d. Susu bubuk						
e. Yogurt						
f. Keju						
g. Ice cream						

C. Makanan/Jajanan						
Snack						
a. Hamburger						
b. Pizza						
c. Fried Chicken						
d. Spagheti						
e. French Fries						
f. Donat						
g. Baklava						
h. Sosis						
i. Donagat						
j. Pausan						
k. Roti						
l. Coklat						
m. Puding						
n. Coklat						
o. _____						
p. _____						
Soft Drink						
a. Coca-cola						
b. Fanta						
c. Sprite						
d. Pepsi						
e. Pop Ice						
f. <i>Any Cola</i>						
g. <i>Any</i>						
Suplemen/Jamu						
a. Kuningdog						
b. Kabinata Energi						
c. Satein jam						
d. _____						

Pengumpul Data

FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS

Nama : Ny. L

Jenis Kelamin

: Perempuan

Umur : 41 tahun

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi			
AD – Antropometri LILA 24,4 cm Ulna 23,5 cm TB Estimasi 155 Status Gizi menggunakan LILA adalah status gizi pasien termasuk baik (Goswami et al, 2018)	-	-	-	-
BD – Biokimia BD-1.5.2 Glukosa biasa 410 mg/dL (Tinggi)	BD-1.5.2 Glukosa biasa 410 g/dL (Tinggi)	NI-5.4 Penurunan zat gizi spesifik karbohidrat (P) berkaitan dengan adanya gangguan metabolisme karbohidrat (E) ditandai dengan GDS 410 mg/dL (S)	ND-1 Diberikan diet DM 1500 kkal dengan frekuensi makan 3x makanan utama 3x selingan, bentuk makanan biasa dan rute pemberian oral.	Monitoring hasil pemeriksaan laboratorium pasien 4 minggu
PD - Fisik Klinis PD-1.1.21 Tanda-tanda vital Tekanan darah 145/190 mmHg PD-1.1.1 Temuan keseluruhan	PD-1.1.21 Tanda-tanda vital Tekanan darah 145/90 mmHg (Hipertensi Stage I)	NI-5.4 Penurunan kebutuhan zat gizi spesifik natrium (P) berkaitan dengan hipertensi stage I (E) ditandai dengan tekanan darah 145/90 mmHg (S)	ND-1 Diberikan diet rendah garam III	Monitoring terkait tanda-tanda vital pasien

Kaki kiri terasa kebas	PD-1.1.1 Temuan keseluruhan			
FH - Riwayat Gizi Riwayat Gizi Dahulu - Makanan pokok yang sering dikonsumsi pasien adalah nasi putih 2-3x sehari - Pasien mengkonsumsi lauk hewani daging ayam 3x/minggu - Pasien mengkonsumsi lauk Hewani telur ayam 3x/minggu - Pasien mengkonsumsi Lauk Hewani daging sapi kurang dari 1x dalam satu bulan - Pasien mengkonsumsi lauk nabati tahu dan tempe 2-3x/hari - Pasien jarang konsumsi kacang-kacangan yaitu 1x/bulan	FH-1.2.2.1 Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan kurang FH-1.2.2.3 Pola makan pasien tidak tepat FH-1.2.2.5 Variasi makanan pasien kurang	NB-1.4 Kurangnya Monitoring Diri sendiri (P) berkaitan dengan belum siap untuk perubahan pola makan (E) ditandai pola makan, jumlah makan dan variasi makanan pasien kurang tepat (S)	E-1 Edukasi gizi pasien terkait pola makan dan jumlah porsi makanan pasien	Monitoring terkait jumlah makanan, pola makanan dan variasi makanan pasien.

- Sayuran yang sering dikonsumsi pasien adalah labu siam, bayam, kangkung, wortel, kembang kol. - Buah yang sering dikonsumsi pasien adalah pisang dan papaya - Pasien mengkonsumsi teh manis dan kopi hitam 2x/hari - Pasien sering mengkonsumsi minuman soda big cola Hasil recall 24 jam : Nafsu makan pasien saat ini baik E = 1192,6 kkal (75% defisit Tingkat sedang) P = 50,8 g (86% defisit Tingkat ringan) L = 32,6 g (74% defisit Tingkat ringan) KH = 185,1 g (78% defisit Tingkat berat)	FH-1.1 Asupan energi Defisit Tingkat Sedang (75%) FH-1.5.3 Asupan Protein Defisit Tingkat Berat (86% FH-1.5.1 Asupan Lemak Defisit Tingkat ringan (74%) FH-1.5.5 Asupan Karbohidrat Defisit Tingkat Berat (78%)	NI-2.1 Asupan makanan dan minuman tidak adekuat (P) berkaitan dengan kemampuan makan pasien (E) ditandai dengan asupan energi defisit Tingkat sedang 75% (S)	ND- 1 Diet DM 1500 kkal dengan frekuensi makan 3x makanan utama 2x selingan, bentuk makanan biasa dan rute pemberian oral.	Monitoring terkait asupan makan pasien 4 minggu
--	---	--	--	--

CH - Riwayat Personal Pasien tidak bekerja, Pendidikan terakhir SD. Pasien belum pernah mendapatkan edukasi terkait gizi. Riwayat pengobatan: Metformin HCl 500 mg 1x sehari, amlodipine Besilate 10 mg 1x sehari, vitamin B complex, candesartan cilexetil 8 mg, glimepiride 2 mg dan fornero suplemen makanan.				

Lampiran 3. Kuisisioner Tingkat Pengetahuan

Fitri - 2022

KUISISIONER TINGKAT PENGETAHUAN

Nama : L-L

Tanggal : 26 Desember 2022

Petunjuk Pengisian : Pilihlah jawaban sesuai dengan yang dapat anda ketahui, dengan memberi tanda (x) pada kolom yang telah disediakan.

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Diabetes disebabkan oleh banyak makan makanan yang mengandung gula	✓	
2.	Diabetes selalu disebabkan karena faktor keturunan	✓	
3.	Mengatur makanan dengan konsep 3) atau tepat jenis, tepat jumlah dan tepat jadwal dapat menjaga gula darah tetap stabil	✓	
4.	Apakah benar bahwa nasi putih panas mengandung gula yang tinggi	✓	
5.	Panggang, rebus dan kukus adalah cara memasak bahan makanan yang disarankan untuk penderita diabetes melitus	✓	
6.	Makanan tinggi karbohidrat dihindari untuk penderita diabetes melitus	✓	
7.	Untuk mencegah dampak diabetes lebih dalam perlu untuk mengurangi makanan yang manis dan karbohidrat tinggi, olahraga teratur serta memeriksakan gula darah secara berkala dan teratur	✓	
8.	Pisang merupakan buah yang tidak boleh dikonsumsi oleh penderita diabetes	✓	
9.	Ubi jalar dapat dijadikan makanan pokok pengganti nasi	✓	
10.	Nilai kadar gula darah sewaktu normal adalah kurang dari 200 mg/dl.	✓	
11.	Aktivitas fisik dan berolahraga dapat memperbaiki/mengurangi gejala yang dialami	✓	
12.	Penderita diabetes melitus tidak perlu mengurangi		✓

	konsumsi gula		
13.	Jeruk merupakan buah yang disarankan dikonsumsi untuk penderita diabetes	✓	
14.	Batas konsumsi gula bagi penderita diabetes adalah 50 gram atau 4 sendok makan		✓
15.	Kecanduan merokok dan minum alkohol merupakan faktor penyebab diabetes		✓
16.	Penderita diabetes wajib rutin mengecek kadar gula darah minimal setiap bulan	✓	
17.	Nasi putih lebih baik daripada nasi merah untuk penderita diabetes		✓
18.	Makanan yang manis dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat	✓	
19.	Kentang dapat dijadikan makanan pokok pengganti nasi	✓	
20.	Kegemukan merupakan faktor-faktor timbulnya penyakit diabetes melitus	✓	

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN

Nama : L.L.W

Tanggal : 8 Januari 2025

Petunjuk Pengisian : Pilihlah jawaban benar dengan yang dapat anda ketahui dengan memberi tanda (x) pada kolom yang telah disediakan.

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Diabetes disebabkan oleh banyak makan makanan yang mengandung gula	✓	
2.	Diabetes selalu disebabkan karena faktor keturunan		✓
3.	Mengatur makanan dengan konsep 30 atau 30 jeni, dapat jumlah dan tepat jadwal dapat menjaga gula darah tetap stabil	✓	
4.	Apakah benar bahwa nasi putih paling mengandung gula yang tinggi	✓	
5.	Panggang, rebus dan kukus adalah cara memasak bahan makanan yang disarankan untuk penderita diabetes mellitus	✓	
6.	Makanan tinggi karbohidrat dihindari untuk penderita diabetes mellitus	✓	
7.	Untuk mencegah dampak diabetes lebih dalam perlu untuk mengurangi makanan yang manis dan karbohidrat tinggi, olahraga teratur serta memeriksakan gula darah secara berkala dan teratur	✓	
8.	Pisang merupakan buah yang tidak boleh dikonsumsi oleh penderita diabetes		✓
9.	Ubi jalar dapat dijadikan makanan pokok pengganti nasi	✓	
10.	Nilai kadar gula darah sewaktu normal adalah kurang dari 200 mg/dL	✓	
11.	Aktivitas fisik dan berolahraga dapat memperlambat/mengurangi gejala yang dialami	✓	
12.	Penderita diabetes mellitus tidak perlu mengurangi		✓

	konsumsi gula		
13.	Jeruk merupakan buah yang dianjurkan dikonsumsi untuk penderita diabetes	✓	
14.	Batas konsumsi gula bagi penderita diabetes adalah 50 gram atau 4 sendok makan		✓
15.	Kecanduan merokok dan minum alkohol merupakan faktor penyebab diabetes		✓
16.	Penderita diabetes wajib rutin mengecek kadar gula darah minimal setiap bulan	✓	
17.	Nasi putih lebih baik daripada nasi merah untuk penderita diabetes		✓
18.	Makanan yang manis dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat	✓	
19.	Kentang dapat dijadikan makanan pokok pengganti nasi	✓	
20.	Kegemukan merupakan faktor-faktor timbulnya penyakit diabetes mellitus	✓	

Lampiran 4. Media Edukasi

GAMBARAN UMUM

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Penyakit ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi atau menggunakan insulin dengan benar. Insulin adalah hormon yang membantu gula darah masuk ke sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi. Tanpa insulin yang cukup, gula darah akan meningkat dan menyebabkan komplikasi serius.

CONTOH MENU SEHARI

Pagi: 1 gelas susu, 1 roti, 1 sendok teh selai kacang.

Siang: 1 porsi nasi, 1 porsi sayur, 1 porsi daging, 1 porsi buah.

Malam: 1 porsi nasi, 1 porsi sayur, 1 porsi daging, 1 porsi buah.

DIET RENDAH GARAM

Untuk mengurangi risiko komplikasi diabetes, penting untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Diet rendah garam dapat membantu mengurangi tekanan darah, yang merupakan faktor risiko untuk komplikasi diabetes.

PEMBAIAN MAKAN SEHARI

Untuk memastikan asupan nutrisi yang tepat, penting untuk membagi makanan menjadi beberapa porsi kecil sepanjang hari.

PRESKRIPSI DIET

Pada diet rendah garam, penting untuk memperhatikan asupan garam harian. Garam dapat meningkatkan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko untuk komplikasi diabetes.

Bahan Makanan yang Dianjurkan

Pada diet rendah garam, penting untuk memilih bahan makanan yang rendah garam. Beberapa contoh bahan makanan yang dianjurkan meliputi sayuran, buah-buahan, dan protein tanpa garam.

AMARUS DIETETIK

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Penyakit ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi atau menggunakan insulin dengan benar. Insulin adalah hormon yang membantu gula darah masuk ke sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi. Tanpa insulin yang cukup, gula darah akan meningkat dan menyebabkan komplikasi serius.

CONTOH MENU SEHARI

Pagi: 1 gelas susu, 1 roti, 1 sendok teh selai kacang.

Siang: 1 porsi nasi, 1 porsi sayur, 1 porsi daging, 1 porsi buah.

Malam: 1 porsi nasi, 1 porsi sayur, 1 porsi daging, 1 porsi buah.

DIET DIABETES MELLITUS

Untuk mengurangi risiko komplikasi diabetes, penting untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Diet rendah garam dapat membantu mengurangi tekanan darah, yang merupakan faktor risiko untuk komplikasi diabetes.

AMARUS DIETETIK

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Penyakit ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi atau menggunakan insulin dengan benar. Insulin adalah hormon yang membantu gula darah masuk ke sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi. Tanpa insulin yang cukup, gula darah akan meningkat dan menyebabkan komplikasi serius.

CONTOH MENU SEHARI

Pagi: 1 gelas susu, 1 roti, 1 sendok teh selai kacang.

Siang: 1 porsi nasi, 1 porsi sayur, 1 porsi daging, 1 porsi buah.

Malam: 1 porsi nasi, 1 porsi sayur, 1 porsi daging, 1 porsi buah.

DIET DIABETES MELLITUS

Untuk mengurangi risiko komplikasi diabetes, penting untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Diet rendah garam dapat membantu mengurangi tekanan darah, yang merupakan faktor risiko untuk komplikasi diabetes.

Lampiran 5. Hasil Recall 24 jam

Minggu ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (g)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)
Makan pagi	Kentang rebus	Kentang	300	278,9	6	0,3	64,8	15
Makan siang	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Tahu goreng	tahu	40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tempe goreng	tempe kedele murni	50	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tumis kangkung	kangkung	75	11,3	1,7	0,2	1,6	12
		minyak kelapa sawit	1,5	12,9	0	1,5	0	0
	Susu	susu diabetasol	100	250	10	7	39	
Makan sore	Nasi merah	beras merah giling	25	89,5	1,9	0,6	18,8	0,8
	Tahu goreng	tahu	40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tempe goreng	tempe kedele murni	50	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Bening bayam wortel	bayam segar	50	18,5	1,9	0,1	3,7	5,5
		Carrot fresh	25	6,5	0,2	0,1	1,2	15
		garam	2	0	0	0	0	774,5
	TOTAL KESELURUHAN			1192,7	50,8	32,6	185,1	835,8
	TOTAL KEBUTUHAN			1.575	59,06	43,75	236,25	1200
	PERSENTASE			75%	86%	74%	78,3%	

Minggu Ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (g)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)
Makan pagi	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Tempe goreng	tempe kedele murni	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Bening bayam	bayam segar	75	27,8	2,8	0,2	5,5	8,3
Makan siang	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Tahu goreng	tahu	40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Bening Bayam	bayam segar	75	27,8	2,8	0,2	5,5	8,3
		beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
		tempe kedele murni	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
		tumis sawi	75	21	1,3	1,6	1,2	9
		minyak kelapa sawit	1,5	12,9	0	1,5	0	0
Selingan sore	Susu	susu diabetasol	100	250	10	7	39	
Makan sore	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Tempe goreng	tempe kedele murni	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tumis sawi	sawi	75	21	1,3	1,6	1,2	9
		minyak kelapa sawit	1,5	12,9	0	1,5	0	0
TOTAL KESELURUHAN				1130,9	46,4	29,9	178,3	812,1
TOTAL KEBUTUHAN				1.575	59,06	43,75	236,25	1200
PERSENTASE				71,8%	78,5%	68,3%	75,4%	

Minggu Ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (g)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)
Makan pagi	Nasi jagung	nasi jagung	140	169,3	3,9	0,8	38,1	9,8
	Daun singkong	daun singkong mentah	50	18,5	1,9	0,1	3,7	5,5
	Ikan asin	ikan asin bilis	20	49	10,6	0,4	0	578,6
		minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0
Makan Siang	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Ikan tongkol goreng	ikan tongkol pindang	50	55,4	12	0,5	0	987
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tempe goreng	tempe kedele murni	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Sayur asem	kacang panjang mentah	25	8,7	0,5	0,1	2	0,8
		labu siam mentah	25	5	0,2	0,1	1,1	0,3
	Selangan sore	Susu	susu diabetasol	100	250	10	7	39
Makan sore	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Ikan tongkol goreng	ikan tongkol pindang	50	55,4	12	0,5	0	987
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tumis kacang panjang tempe	kacang panjang mentah	50	17,4	0,9	0,2	4	1,5
		tempe kedele murni	20	39,8	3,8	1,5	3,4	1,2
		minyak kelapa sawit	1,5	12,9	0	1,5	0	0
	TOTAL KESELURUHAN				1227,1	70,8	30,9	173,1
TOTAL KEBUTUHAN				1.575	59,06	43,75	236,25	1200
PERSENTASE				77,9%	119%	70,6%	73,2%	

Minggu ke-4

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (g)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)
Makan Pagi	Getuk	getuk	100	185	1,2	2,6	40,9	3
		kelapa parutan	10	17,7	0,2	1,7	0,8	1
Selingan pagi	Ketimun	ketimun mentah	100	12,9	0,7	0,1	2,8	2
Makan Siang	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Tahu goreng	tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	3,5
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Tempe goreng	tempe kedele murni	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Bening bayam	bayam segar	75	27,8	2,8	0,2	5,5	8,3
Selingan sore	Susu	susu diabetasol	100	250	10	7	39	
Makan sore	Nasi merah	beras merah giling	50	179	3,7	1,3	37,6	1,5
	Ayam goreng	daging ayam	40	114	10,8	7,6	0	29,2
		minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Bening bayam	bayam segar	75	27,8	2,8	0,2	5,5	8,3
	Garam	garam	2	0	0	0	0	
TOTAL KESELURUHAN				1175,5	47,4	34,8	177,4	835,1
TOTAL KEBUTUHAN				1.575	59,06	43,75	236,25	1200
PERSENTASE				74,6 %	96,6%	79,5%	75%	

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan



BIODATA



Nama : Ari Widhi Prastiwi

Tempat Tanggal Lahir : Ngawi, 01 Januari 2003

Alamat : Jl. Perkutut No.23 RT 01/RW 01, Desa Kendal,
Kecamatan Kendal, Kabupaten Ngawi

Agama : Islam

Nama Orang Tua

Ayah : Alm. Soedibyo

Ibu : Sri Amini

Jumlah Saudara : 3 (tiga)

Anak Ke : 3 (tiga)

Riwayat Pendidikan : 1. SMA Negeri 1 Jogorogo
2. SMP Negeri 1 Kendal
3. SDN Kendal 1