

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77C Malang 65112
(0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
<http://www.poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3561 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.

1. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang

Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Aura Nurani Setia Pratiwi, (NIM.P17110223051) Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Pengambilan Data, pada:

Tanggal : 29 Oktober sd 11 November 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang

Dengan judul :
Asuhan Gizi pada Penderita Diabetes Melitus.

Data yang diambil :

1. Pemeriksaan Biokimia
2. Pemeriksaan Fisik Klinis
3. Pemeriksaan Antropometri
4. Intake Makanan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.


 Kepala Subbagian Gizi
 Direktur Jendral
 Tenaga Kesehatan
 Ibnu Fajar, SKM, M.Kes, RD
 NIP. 1966071481989031001

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaetn Malang

Lampiran 2. Surat Izin Responden

SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/ PASIEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Sutiari
Umur : 63
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Dusun Srigading RT 02/RW 06, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan produser pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Poltekkes Malang. Maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dalam studi kasus mahasiswa

Nama : Aura Nurani Setia Pratiwi
NIM : P17110223051
Judul : Asuhan Gizi Pada Penderita Diabetes Melitus Dengan Hipertensi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Kabupaten Malang, 21 Oktober 2024

Yang Menyatakan

Klien/Pasien

Sutiari

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Media Edukasi



BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK?

- Bila masak daging, pilihlah daging yang halus, keluarkan bagian yang berlemak
- Cara memasak yang baik ialah dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang atau membakar. Hindarkan menggoreng sebanyak mungkin
- Sebagian dari sayur sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lalapan



Hal - hal Lain

1. Biasakanlah pola makan yang teratur
2. Tepatilah 3J yaitu J1 (jumlah), J2 (jadwal), J3 (jenis).
3. Biasakanlah pola hidup sehat
4. Biasakanlah aktifitas fisik dan olah raga
5. Jagalah berat badan ideal anda
6. Hindarilah stres yang berkepanjangan.
7. Periksa kesehatan anda secara teratur

Contoh Menu

Pagi : Nasi
• Tahu Telur
• Cah Kangkung

Pukul 10.00 : Buah & susu skim /susu DM

Siang : Nasi
• Empal Daging
• Sayur Bening Bayam
• Tempe Mendoan
• Pepaya

Selingan : Pisang Kepok

Malam : Nasi
• Ikan Bumbu Kuning
• Tumis Labu Siam Tempe
• Susu DM / Susu Skim

DIET DIABETES MELITUS



Nama	Shahri
Umur	45
Tinggi Badan	165
Berat Badan	65
Alamat	Depok, Bogor
Tanggal	26 Desember 2021
Ami Gizi	

Obtained dengan Canva.com

NILAI GIZI

Kalori : 6.527,4 kkal Lemak : 29,9 gram
Protein : 101,1 gram KH : 108,1 gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (gram)	*URUT
PAGI :		
Nasi	100 g	1/2 porsi
Tempe/tahu Daging	75 g	1/2 porsi
Sayuran	75 g	1/2 porsi
Buah	100 g	1/2 porsi
Makanan	50 g	1/2 porsi
Jam 10.00 :		
SIANG :		
Nasi	100 g	1/2 porsi
Ikan	75 g	1/2 porsi
Tempe/tahu	75 g	1/2 porsi
Sayuran	75 g	1/2 porsi
Buah	100 g	1/2 porsi
Makanan	50 g	1/2 porsi
Jam 16.00 :		
MALAM :		
Nasi	100 g	1/2 porsi
Ikan ayam	75 g	1/2 porsi
Tempe/tahu	75 g	1/2 porsi
Sayuran	75 g	1/2 porsi
Buah	100 g	1/2 porsi
Makanan	50 g	1/2 porsi

TUJUAN DIET

1. Mempertahankan kadar glukosa darah agar mendekati normal
2. Mencapai dan mempertahankan kadar lipid serum normal
3. Memberi cukup energi
4. Menghindari komplikasi akut

PRINSIP PENGATURAN DIET 3J

JADWAL:
• Jadwal makan 3x makanan utama dan 2-3x selingan dengan jarak 3jam sekali

JUMLAH:
• Mengatur jumlah dan porsi makanan yang dikonsumsi setiap waktu makan.

JENIS:
• Memperhatikan jenis bahan makanan yang dikonsumsi. Memilih bahan makanan yang dianjurkan dan menghindari bahan makanan yang tidak dianjurkan.

Good food is good mood.



DIABETES COMPLICATIONS



DIABETES MELITUS

Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi yang diakibatkan oleh defisiensi insulin absolut atau relatif. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik.

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat kompleks: nasi, roti, kentang, singkong, dll.
- Sumber protein: tidak mengandung lemak tinggi, seperti ikan, ayam tanpa kulit, daging, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe.
- Sumber lemak: dalam jumlah terbatas. Dianjurkan mengonsumsi lemak dari sumber yang baik, seperti minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan.
- Sayur-sayuran: dengan indeks glikemik rendah seperti brokoli, bayam, sawi, dll.
- Buah: buah dengan indeks glikemik rendah seperti pir, pisang, apel, dll.

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat sederhana: gula, madu, sirup, kue manis, dll.
- Sumber lemak: lemak jenuh yang tinggi seperti daging merah, lemak hewani, margarin, dll.
- Sumber lemak: lemak trans yang tinggi seperti gorengan, margarin, shortening, dll.
- Sayur-sayuran: dengan indeks glikemik tinggi seperti jagung, kentang, ubi, dll.
- Buah: buah dengan indeks glikemik tinggi seperti pisang, mangga, dll.
- Bumbu-bumbu: garam, gula, penyedap rasa, soda, minuman manis, dll.

Obtained dengan Canva.com



Lampiran 4. Tabel PAGT

FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS

Nama : Ny. S

Usia : 63 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Diagnosis Medis : Diabetes Melitus + Hipertensi

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi	Rencana Monitoring & Evaluasi
Data dasar	Identifikasi masalah			
AD-1.1.2 Berat Badan = 67 kg AD-1.1.1 Tinggi Badan = 148cm AD-1.1.5 Indeks masa tubuh dengan persentase lila sebesar 108,9% termasuk pada kategori gizi baik (normal). (N= 85-110%)	-			-

BD-1.5.2 Kadar Glukosa Darah - GDP = 135 mg/dL - GD 2 jam PP = 249 mg/dL *Pemeriksaan Laboratorium Tanggal : 3 Oktober 2024	BD-1.5.2 - GDP tinggi (↑) (N=70-110 mg/dL) -GD 2 jam PP tinggi (↑) (N=100-140 mg/dL)	NI-5.4 Penurunan kebutuhan karbohidrat sederhana dan natrium (P) berkaitan dengan adanya gangguan metabolisme karbohidrat sederhana dengan hipertensi (E) ditandai dengan kadar GDP dan GD 2 jam PP, serta tekanan darah yang tergolong dalam kategori diatas nilai normal (tinggi) (S). NC-2.2Perubahan nilai-nilai laboratorium terkait gizi (P) berkaitan dengan px terdiagnosis diabetes melitus disertai hipertensi (E) ditandai dengan kadar GDP dan kadar GD 2 jam PP yang tergolong dalam kategori diatas nilai normal (S)	ND-1 Memodifikasi asupan karbohidrat dan natrium dengan cara memberikan makanan yang bervariasi dan seimbang, berbentuk makanan biasa,serta memodifikasi makanan yang tidak merangsang saluran cerna. RC-1 Kolaborasi dan merujuk asuhan gizi px kepada dokter atau tenaga Kesehatan lainnya guna menormalkan Kembali kadar glukosa darah.	BD-1.5.2 Kadar Gula Darah
---	---	--	--	---

PD-1.1 Temuan Fisik - Lemas - Pusing - Nafsu makan menurun sejak 2 hari lalu - Gigi geligi lengkap - Kesadaran compos mentis	PD-1.1.1.1 Lemas PD-1.1.16.12 Pusing PD-1.1.21 Tanda-tanda vital - Tekanan darah 145/72 mmHg (hipertensi)			PD-1.1.1.1 Keadaan Lemas PD-1.1.16.12 Pusing PD-1.1.21 Tekanan Darah
PD-1.1.21 Tanda-tanda vital - Tekanan darah 145/72 mmHg - Nadi 68x/menit - Suhu 36°C		NB- 1.3 Belum siap untuk merubah pola makan atau diet dan gaya hidup (P) berkaitan dengan pasien kesulitan merubah kebiasaan (E) ditandai	C-1 Pemberian konseling terhadap px tentang pola dan	

Riwayat Gizi Dahulu • Frekuensi makan utama 2x/hari • Frekuensi makanan selingan 2x/hari • Makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu nasi 3x/hari @1 ctg • lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu telur ayam 4-6x/mgg @1 butir telur, daging ayam 4-6x/mgg, daging sapi 1x/bln dan ikan lele 1x/bln • lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu 4-6x/mgg @ 2 potong, tahu 4-6x/mgg, bakwan jagung 4-6x/mgg dan bakwan goreng(wortel,kecambah) 4-6x/mg. • sayur yang sering dikonsumsi yaitu bayam 1-3x/mgg, sayur sop (kentang,wortel,buncis,jagung manis) 4-6x/mgg dan selada air 1-3x/mgg	FH-5.4 Perilaku makan px yang kurang tepat.	dengan perilaku makan px yang kurang tepat dan pemberian bahan makanan yang masih mengandung lemak tinggi (S).	perilaku makan yang tepat sesuai kondisi px diet yang dijalani yaitu Diet DM sesuai dengan kebutuhan pasien yaitu sebesar 1.437,3 kkal.	FH-5.4 Perilaku Makan
---	---	---	--	-------------------------------------

• buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang 4-6 x/mgg • Pasien juga suka mengonsumsi makanan berlemak tinggi seperti gorengan dan sayur bersantan				
---	--	--	--	--

Riwayat Gizi Sekarang Hasil recall 24 jam menunjukkan hasil : - Energi = 856,3kkal (47,5% defisit tingkat berat) - Protein = 25,6 gram (42,6% defisit tingkat berat) - Lemak = 32,1 gram (64,2% defisit tingkat berat) - Karbohidrat = 121,7 gram (43,4% defisit tingkat berat) *Dibandingkan dengan kategori tingkat konsumsi pasien menurut Depkes RI 1996 & AKG PMK No. 28 2019	FH-1.1.1 Total asupan energi(↓) FH-1.5.3 Asupan protein (↓) FH-1.5.1 Total asupan lemak(↓) FH-1.5.5.1 Total asupan karbohidrat(↓)	NI-2.1 Asupan makanan dan minuman peroral tidak adekuat (P) berkaitan dengan px mengeluh pusing (E) ditandai dengan hasil recall yang menunjukkan defisit tingkat berat (S).	ND-1 Pemberian Diet DM RG	FH-1.1.1 Energi FH-1.5.3 Protein FH-1.5.1 Lemak FH-1.5.5.1 Karbohidrat
--	--	---	----------------------------------	---

CH-1.1. Data Personal - Px adalah anak ke-1 dari 4 bersaudara - Px tinggal bersama anaknya CH-1.1.1 Usia : 63 th CH-1.2.1 Berorientasi nutrisi medis : Px pernah mendapatkan terapi/edukasi terkait diet DM. CH-1.1.3 Jenis kelamin : Perempuan CH-1.1.8 Pendidikan terakhir : SD (Sekolah Dasar) CH-3.1.6 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga CH-3.1.7 Agama : Islam	-			-
---	---	--	--	---

Lampiran 5. Hasil Recall selama 24 Jam Minggu 1-4

Menu minggu ke-1 (7/10/1014)

Waktu Makan	Menu Makan	Bahan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Natrium(mg)
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Telur dadar	Telur	60	112,1	6,9	8,8	0,7	0	68,4
	Sop	Wortel	5	1,3	0	0	0,2	0,2	3
		Kentang	8	7,4	0,2	0	1,7	0,1	0,4
		Pentol	10	37	2,3	3	0	0	5,5
	Tahu krispi	Tahu	50	103	3,7	10,1	0,9	0,6	3
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0,2
	Minyak kelapa sawit	Minyak kelapa sawit	15	129,3	0	15	0	0	0
	Gula pasir	Gula pasir	10	38,7	0	0	10	0	0,1
	Garam dapur	Garam	2	0	0	0	0	0	774,5
Selingan	Pisang	Pisang ambon	100	92	1	0,5	23,4	2,4	1
Makan Siang	Nasi putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Tahu goreng	Tahu	50	103	3,7	10,1	0,9	0,6	3
	Seundeng	Kelapa parutan	20	35,4	0,2	3,4	1,5	0,9	2

Selangan	Nagasari	Nagasari	60	111	1,3	1,7	23,9	1,6	1,2
Makan Malam	Nasi putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Botok belluntas	Daun beluntas	30	6	0,3	0,1	1,3	0,9	8,7
		Ampas kelapa	20	70,8	0,7	6,7	3	1,8	4
	Bakwan goreng	Bakwan	30	162	1,6	12,1	11,8	0,4	0,3
	Tahu goreng	Tahu	50	103	3,7	10,1	0,9	0,6	3
	Total Jumlah Asupan			1.508	44,1	70,8	182,3	12	882,3
	Total Kebutuhan			1.437,3	71,8	31,9	215,5	16,7	935,5
	Persentase			104,9%	61%	221,9%	84,7%	75%	94%

Menu minggu ke-2 (14/10/2024)

Waktu Makan	Menu Makan	Bahan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Natrium(mg)
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Telur dadar	Telur	60	112,1	6,9	8,8	0,7	0	68,4
	Tahu goreng	Tahu	50	103	3,7	10,1	0,9	0,6	3
	Lalap sayur	Selada air	15	5,6	0,6	0	1,1	0,1	1,6
		Ketimun	10	1,3	0,1	0	0,3	0,1	1,6
		Sawi hijau	10	1,5	0,2	0	0,2	0,2	0,2

	Minyak kelapa sawit	Minyak kelapa sawit	15	129,3	0	15	0	0	0
	Gula pasir	Gula pasir	10	38,7	0	0	10	0	0,1
	Garam dapur	Garam	2	0	0	0	0	0	774,5
Selingan	Pisang	Pisang ambon	100	92	1	0,5	23,4	2,4	1
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Telur ceplok	Telur	60	112,1	6,9	8,8	0,7	0	68,4
	Lalap sayur	Selada air	15	5,6	0,6	0	1,1	0,1	1,6
		Ketimun	10	1,3	0,1	0	0,3	0,1	1,6
Selingan	Pepaya	Pepaya	100	39	0,6	0,1	9,8	1,8	3
	Bolu kukus	Bolu kukus	35	72,4	1,5	0,7	15	0,2	7,7
Makan Malam	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Santan pedas	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5
		Telur	60	93,1	7,6	6,4	0,7	0	74,4
		Kentang	15	13,9	0,3	0	3,2	0,2	0,8
		Santan cair	10	10,6	0,1	1	0,5	0,3	0,6
	Total Jumlah Asupan			1,259,8	47,6	48,5	162	7,6	1.013
	Total Kebutuhan			1.437,3	71,8	31,9	215,5	16,7	935,5
	Persentase			87,6%	66%	150%	75%	45,5%	108%

Menu minggu ke-3 (21/10/2024)

Waktu Makan	Menu Makan	Bahan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Natrium(mg)
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Dadar jagung	Jagung pipil	15	16,2	0,5	0,2	3,8	0,4	2,5
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0,2
	Bening bayam	Bayam segar	15	5,6	0,6	0	1,1	0,1	0,2
		Ketimun	10	1,3	0,1	0	0,3	0,1	1,6
	Rempeyek	Kacang tanah	15	85	3,9	7,4	2,4	1,3	2,7
		Tepung terigu	5	18,2	0,5	0,1	3,8	0,1	0,1
	Minyak kelapa sawit	Minyak kelapa sawit	15	129,3	0	15	0	0	0
	Gula pasir	Gula pasir	10	38,7	0	0	10	0	0,1
	Garam dapur	Garam	2	0	0	0	0	0	774,5
Selingan	Pisang	Pisang ambon	100	92	1	0,5	23,4	2,4	1
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Tahu goreng	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5

	Tempe goreng	Tempe	25	49,8	4,8	1,9	4,3	0,3	1,5
	Botok belluntas	Daun beluntas	30	6	0,3	0,1	1,3	0,9	8,7
		Ampas kelapa	20	70,8	0,7	6,7	3	1,8	4
Selingan	Singkong kukus	Singkong kuning	100	126	1,1	0,3	30,8	1,6	5
Makan Malam	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Tahu goreng	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5
	Telur dadar	Telur	60	112,1	6,9	8,8	0,7	0	68,4
	Terong	Terong	30	8,4	0,2	0,1	2	0,8	0,9
	Kerupuk	Kerupuk	15	54,6	1,5	0,2	11,4	0,4	0,3
	Total Jumlah Asupan			1,294,4	38,9	44	192,9	880,5	12
	Total Kebutuhan			1.437,3	71,8	31,9	215,5	16,7	935,5
	Persentase			90%	54%	137,9%	89,7%	94%	71,8%

Menu minggu ke-4 (28/10/2024)

Waktu Makan	Menu Makan	Bahan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Natrium(mg)
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Serundeng ayam	Daging ayam	20	57	5,4	3,8	0	0	14,6
		Kelapa parut	20	35,4	0,2	3,4	1,5	0,9	2
	Daging saoi	Daging sapi	30	80,7	7,5	5,4	0	0	15,9
	Lalap selada air	Selada air	15	5,6	0,6	0	1,1	0,1	1,6
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	15	82,3	1	4,3	10	0,1	11,1
	Minyak kelapa sawit	Minyak kelapa sawit	15	129,3	0	15	0	0	0
	Gula pasir	Gula pasir	10	38,7	0	0	10	0	0,1
	Garam dapur	Garam	2	0	0	0	0	0	774,5
Selingan	Pepaya	Pepaya	100	39	0,6	0,1	9,8	1,8	3
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Botok beluntas	Daun beluntas	30	6	0,3	0,1	1,3	0,9	8,7
		Ampas kelapa	20	70,8	0,7	6,7	3	1,8	4

	Dadar jagung	Jagung pipil	15	16,2	0,5	0,2	3,8	0,4	2,5
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0,2
	Daging saoi	Daging sapi	30	80,7	7,5	5,4	0	0	15,9
Selingan	Donat	Donat	35	140	1,8	7,6	16,2	0,3	7
Makan Malam	Nasi Putih	Beras	100	130	2,4	0,2	28,6	0,3	0
	Dadar jagung	Jagung pipil	15	16,2	0,5	0,2	3,8	0,4	2,5
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0,2
	Tahu goreng	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5
	Sop	Wortel	5	1,3	0	0	0,2	0,2	3
		Sawi putih	8	1,2	0,2	0	0,2	0,2	1,3
		Jagung manis	5	5,4	0,2	0,1	1,3	0,1	0,9
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	15	82,3	1	4,3	10	0,1	11,1
	Total Jumlah Asupan			1.423	42	63	175,4	882	9,9
	Total Kebutuhan			1.437,3	71,8	31,9	215,5	16,7	935,5
	Persentase			99%	58%	197%	81,5%	94,2%	62%

Lampiran 6. Resume Monitoring Evaluasi Pengetahuan Hasil Pre test dan Post Test

Soal	Jawaban	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
Pengelompokkan soal point 1-3 dengan materi terkait penyakit diabetes melitus : 1.Diabetes melitus adalah penyakit yang berkaitan dengan : a. Gangguan terkait pencernaan b. Gangguan pengelihanatan c. Kekurangan zat besi dalam darah d. Gangguan pada penggunaan gula darah oleh tubuh 2.Gejala umum diabetes melitus meliputi : a. Sering haus dan lapar b. Pengelihanatan kabur c. Mudah Lelah d. Semua jawaban benar 3. Indeks glikemik (IG) merupakan ukuran :	1.Diabetes melitus adalah penyakit yang berkaitan dengan : a. Gangguan terkait pencernaan b. Gangguan pengelihanatan c. Kekurangan zat besi dalam darah d. Gangguan pada penggunaan gula darah oleh tubuh 2.Gejala umum diabetes melitus meliputi : a. Sering haus dan lapar b. Pengelihanatan kabur c. Mudah Lelah d. Semua jawaban benar	Jumlah point benar dan salah yang didapat pasien selama pretest : Point benar : 1.Diabetes melitus adalah penyakit yang berkaitan dengan : a. Gangguan terkait pencernaan b. Gangguan pengelihanatan c. Kekurangan zat besi dalam darah d. Gangguan pada penggunaan gula darah oleh tubuh 7.Protein yang baik untuk penderita diabetes adalah : a. Daging merah berlemak b. Ayam tanpa kulit c. Sosis d. Telur asin	Jumlah point benar dan salah yang didapat pasien selama post test : Point benar : 1.Diabetes melitus adalah penyakit yang berkaitan dengan : a. Gangguan terkait pencernaan b. Gangguan pengelihanatan c. Kekurangan zat besi dalam darah d. Gangguan pada penggunaan gula darah oleh tubuh 2.Gejala umum diabetes melitus meliputi : a. Sering haus dan lapar b. Pengelihanatan kabur c. Mudah Lelah d. Semua jawaban benar

a. Seberapa cepat makanan meningkatkan gula darah b. Kandungan serat dalam makanan c. Jumlah kalori dalam makanan d. Rasa manis pada makanan	3. Indeks glikemik (IG) merupakan ukuran : a. Seberapa cepat makanan meningkatkan gula darah b. Kandungan serat dalam makanan c. Jumlah kalori dalam makanan d. Rasa manis pada makanan 4. Tujuan utama dari diet diabetes adalah : a. Menurunkan berat badan b. Mengontrol kadar gula darah agar stabil c. Menghindari semua jenis karbohidrat d. Meningkatkan nafsu makan 5. Prinsip dasar dari diet diabetes adalah :	9. Minuman yang sebaiknya dihindari bagi penderita diabetes adalah : a. Air putih b. Susu khusus DM c. Teh tanpa gula d. Minuman kemasan 10. Makanan yang sebaiknya dibatasi oleh penderita diabetes adalah : a. Sayuran hijau berdaun b. Minuman manis c. Ikan salmon d. Kacang-kacangan	4. Tujuan utama dari diet diabetes adalah : a. Menurunkan berat badan b. Mengontrol kadar gula darah agar stabil c. Menghindari semua jenis karbohidrat d. Meningkatkan nafsu makan 5. Prinsip dasar dari diet diabetes adalah : a. Menghindari makanan tinggi berlemak dan gula b. Mengatur jumlah, jenis, dan jadwal makan (3 J) c. Berpuasa secara teratur d. Menghindari semua jenis makanan 7. Protein yang baik untuk penderita diabetes adalah :
---	---	---	--

	a. Menghindari makanan tinggi berlemak dan gula b. Mengatur jumlah, jenis, dan jadwal makan (3 J) c. Berpuasa secara teratur d. Menghindari semua jenis makanan 6. Manfaat serat bagi penderita diabetes melitus adalah : a. Mempercepat penyerapan gula darah b. Mempercepat proses kenyang c. Mencegah diare d. Memperlambat penyerapan gula darah		a. Daging merah berlemak b. Ayam tanpa kulit c. Sosis d. Telur asin 8. Makanan yang kaya akan serat adalah : a. Nasi putih b. Mie instan c. Brokoli d. Roti 9. Minuman yang sebaiknya dihindari bagi penderita diabetes adalah : a. Air putih b. Susu khusus DM c. Teh tanpa gula d. Minuman kemasan 10. Makanan yang sebaiknya dibatasi oleh penderita diabetes adalah : a. Sayuran hijau berdaun b. Minuman manis c. Ikan salmon d. Kacang-kacangan
--	---	--	--

Pengelompokkan soal point 4-5 dengan materi terkait pilar diet diabetes melitus : 4.Tujuan utama dari diet diabetes adalah : - Menurunkan berat badan - Mengontrol kadar gula darah agar stabil - Menghindari semua jenis karbohidrat - Meningkatkan nafsu makan 5. Prinsip dasar dari diet diabetes adalah : - Menghindari makanan tinggi berlemak dan gula - Mengatur jumlah,jenis,dan jadwal makan (3 J) - Berpuasa secara teratur	7.Protein yang baik untuk penderita diabetes adalah : - Daging merah berlemak - Ayam tanpa kulit - Sosis - Telur asin 8.Makanan yang kaya akan serat adalah : - Nasi putih - Mie instan - Brokoli - Roti 9.Minuman yang sebaiknya dihindari bagi penderita diabetes adalah : - Air putih - Susu khusus DM - Teh tanpa gula - Minuman kemasan 10. Makanan yang sebaiknya dibatasi oleh	Point salah : 2.Gejala umum diabetes melitus meliputi : - Sering haus dan lapar - Pengelihan kabur - Mudah Lelah - Semua jawaban benar 3. Indeks glikemik (IG) merupakan ukuran : - Seberapa cepat makanan meningkatkan gula darah - Kandungan serat dalam makanan - Jumlah kalori dalam makanan - Rasa manis pada makanan 4.Tujuan utama dari diet diabetes adalah : - Menurunkan berat badan - Mengontrol kadar gula	Point salah : 3.Indeks glikemik (IG) merupakan ukuran : - Seberapa cepat makanan meningkatkan gula darah - Kandungan serat dalam makanan - Jumlah kalori dalam makanan - Rasa manis pada makanan 6.Manfaat serat bagi penderita diabetes melitus adalah : - Mempercepat penyerapan gula darah - Mempercepat proses kenyang - Mencegah diare - Memperlambat penyerapan gula darah
---	--	--	--

d. Mengindari semua jenis makanan	penderita diabetes adalah : - Sayuran hijau berdaun - Minuman manis - Ikan salmon - Kacang-kacangan	darah agar stabil - Menghindari semua jenis karbohidrat - Meningkatkan nafsu makan 5. Prinsip dasar dari diet diabetes adalah : - Menghindari makanan tinggi berlemak dan gula - Mengatur jumlah, jenis, dan jadwal makan (3 J) - Berpuasa secara teratur - Mengindari semua jenis makanan 6. Manfaat serat bagi penderita diabetes melitus adalah : - Mempercepat penyerapan gula darah	
-----------------------------------	---	---	--

		b. Mempercepat proses kenyang c. Mencegah diare d. Memperlambat penyerapan gula darah 8.Makanan yang kaya akan serat adalah : a. Nasi putih b. Mie instan c. Brokoli d. Roti	
--	--	--	--