



LAMPIRAN 1

Surat Permohonan Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN RI BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG - Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043 - Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095 Website: http://www.poltekkes-malang.ac.id E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id	
---	---	---

Nomor : DP.02.01/6.0/ 0540 /2018 Malang, 09- Februari 2018
Lampiran : 1 berkas
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Bakesbangpol Kota Malang
Di Tempat


Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-IV Alih Jenjang Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Stefanie Widyawati NIM. P17111175005	- Karakteristik pasien (nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, riwayat lama penyakit, BB, TB, aktifitas, data laboratorium - Pola makan pasien melalui recall 24 jam

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:

Tanggal : 08 Februari – 31 Maret 2018
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Klinik Griya Bromo Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Nengah Tanu Komalyana, DCN, SE, M.Kes
NIP. 19650301 198803 1 005

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
2. Manajemen Dietindo (Bapak Heri Suheriadi)
3. Direktur Klinik Griya Bromo Malang

LAMPIRAN 2

Kode Etik Penelitian



**KOMISI ETIK PENELITIAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION**
Reg.No.:013 / KEPK-POLKESMA/ 2018

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 03 April 2018 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on 03 April 2018 to discuss the research protocol

Judul Peneliti
Entitled **PEMBERIAN KONSELING GIZI ONLINE TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN PADA PASIEN DIABETES
MELITUS DI KLINIK GRIYA BROMO MALANG**

*Providing of Online Nutrition Counseling to the Level of Knowledge and eating
patterns in Patients with Diabetes Mellitus in the Clinic of Griya Bromo Malang*

Peneliti
Researcher Stefanie Widyawati

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut **telah memenuhi semua persyaratan etik**
And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements

Malang, 03 April 2018



Dr. ANNASARI MUSTAFA, MSc.
Head of Committee

LAMPIRAN 3

Informed Consent

Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud, tujuan dan manfaat dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan saudara :

Nama : Stefanie Widyawati

NIM : P17111175005

Judul : Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Online Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan pada Pasien Diabetes Melitus di Klinik Griya Bromo Malang.

Dengan ini saya menyatakan bersedia/ tidak bersedia *) untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun, dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang, 9 - 9 - 2018



Responden

Henry Effendi

LAMPIRAN 4

3.

Kuesioner Pengetahuan Gizi

NAMA Henry Effendi
JENIS KELAMIN : ♀
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Pasuruan / 03-08-1971
PERNAH MENDAPATKAN INFORMASI MENGENAI GIZI :

Ya / Tidak (lingkari jawaban yang sesuai)

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang menurut anda benar.

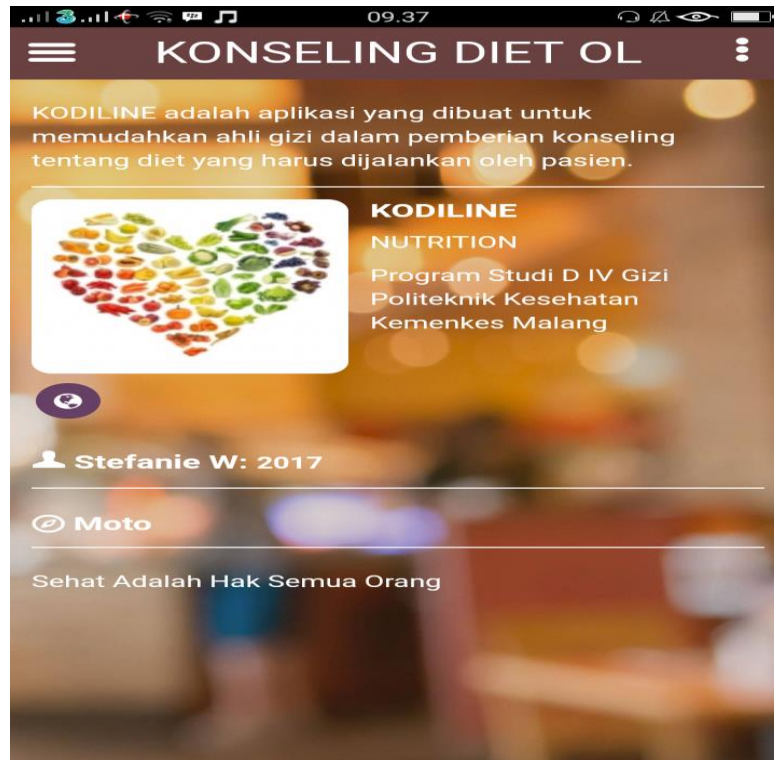
1. Apakah yang anda ketahui tentang Diabetes Mellitus (DM)?
 - a. Penyakit yang dapat disembuhkan
 - b. Penyakit kencing manis akibat gangguan insulin
 - c. Penyakit karena terlalu banyak makan
2. Apakah yang anda ketahui tentang penyebab penyakit DM?
 - a. Karena keturunan, gaya hidup, dan obat-obatan
 - b. Karena kurang makan
 - c. Karena kurang minum
3. Apa gejala dari penyakit DM?
 - a. Sulit tidur dan nafsu makan menurun
 - b. Banyak makan, banyak minum, dan banyak kencing
 - c. Lemah, letih, dan lesu
4. Tatalaksana yang tepat untuk penderita diabetes melitus meliputi?
 - a. Pola makan yang tepat dan obat-obatan.
 - b. Edukasi, terapi nutrisi, latihan jasmani dan terapi farmakologis
 - c. Menjaga pola makan dan olah raga.
5. Apa guna latihan jasmani untuk penderita diabetes melitus ?
 - a. Dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas insulin
 - b. Dapat mencegah kelelahan
 - c. Dapat mengatur nafsu makan
6. Apa yang anda ketahui tentang 3J pada diit DM?
 - a. Mengonsumsi makanan seimbang
 - b. Jenis, jadwal, dan jumlah makanan yang tepat
 - c. sesuai anjuran dokter

7. Bagaimana cara menghitung status gizi seseorang?
- berat badan (kg) : tinggi badan (m)²
 - tinggi badan (cm) – berat badan (kg)
 - 90% x (TB dalam cm - 100) x 1 kg
8. Bahan makanan apa saja yang mengandung sumber Karbohidrat?
- Nasi, kentang, mie, singkong
 - Ikan, ayam, daging sapi
 - Tomat, wortel, buncis
9. Susunan menu makanan setiap kali makan yang dianjurkan sehari meliputi?
- Nasi, sayur, lauk hewani
 - Nasi, sayur, lauk hewani, lauk nabati, buah
 - Nasi, sayur, lauk nabati, susu, buah
10. Berapa kali sebaiknya mengkonsumsi selingan (snack) dalam sehari?
- 1 kali
 - 3 kali
 - 4-5 kali
11. Berapa kebutuhan protein untuk pasien diabetes melitus dalam keadaan normal?
- 10-20% dari kebutuhan energi total
 - 20-30% dari kebutuhan energi total
 - 25% dari kebutuhan energi total
12. Berapa gram satu satuan penukar daging sapi?
- 50 gr (1 potong sedang)
 - 75 gr (1 potong besar)
 - 100 gr (2 potong sedang)
13. Berapa gram satu satuan penukar tahu?
- 50 gr (1 potong kecil)
 - 100 gr (1 potong sedang)
 - 150 gr (1 potong besar)
14. Salah satu sumber protein yang baik untuk penderita diabetes adalah ..
- Daging sapi dengan lemak
 - Daging ayam dengan kulit
 - Daging ikan
15. Salah satu makanan selingan (snack) yang baik untuk penderita diabetes adalah ..
- Buah-buahan
 - Kue/roti manis
 - susu full cream

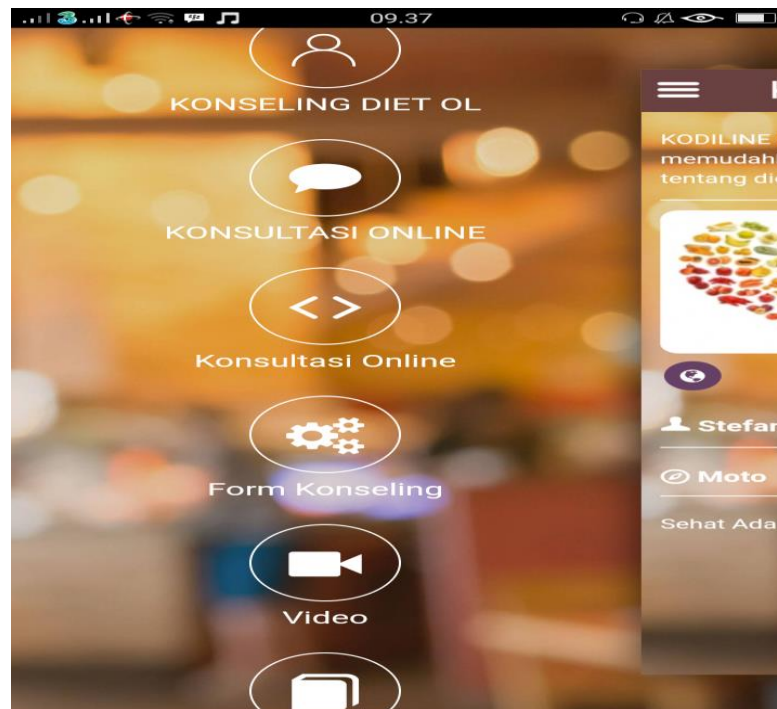
16. jenis masakan berikut yang baik untuk penderita diabetes adalah ..
- a. Masakan dengan santan
 - b. Masakan dengan kuah lemak/kaldu
 - c. Makanan yang ditumis/dikukus/direbus
17. Dari sumber lemak dibawah ini, yang tidak baik untuk dikonsumsi adalah?
- a. Margarin
 - b. Mentega
 - c. Minyak kelapa sawit
18. Makanan yang berindeks glikemik rendah adalah ?
- a. agar-agar, apel, sereal
 - b. madu, anggur, roti tawar
 - c. eskrim, durian, cake
19. Jadwal makan yang tepat untuk penderita diabetes yang benar yaitu ?
- a. tiap 1 jam sekali
 - b. tiap 2 jam sekali
 - c. tiap 3 jam sekali
20. Jumlah makanan yang perlu dikonsumsi pasien diabetes melitus sebanyak :
- a. 3 makan utama 3 makanan selingan
 - b. 3 makan utama 2 makanan selingan
 - c. 2 makan utama 1 makanan selingan

LAMPIRAN 5

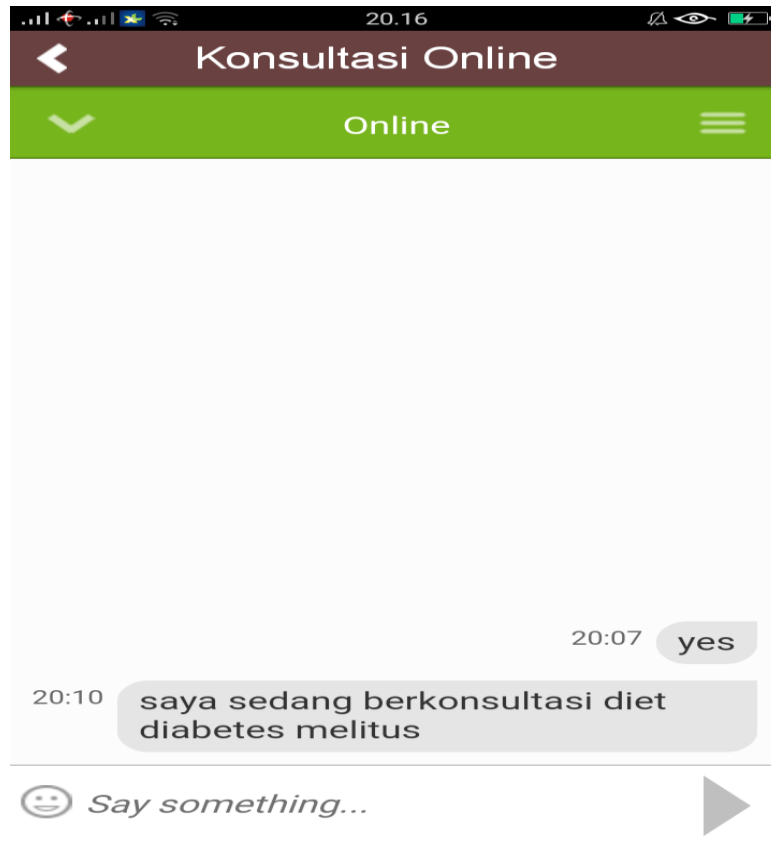
Tampilan Aplikasi



Gambar 2. Tampilan Awal “KODILINE” (Konseling Diet Online)

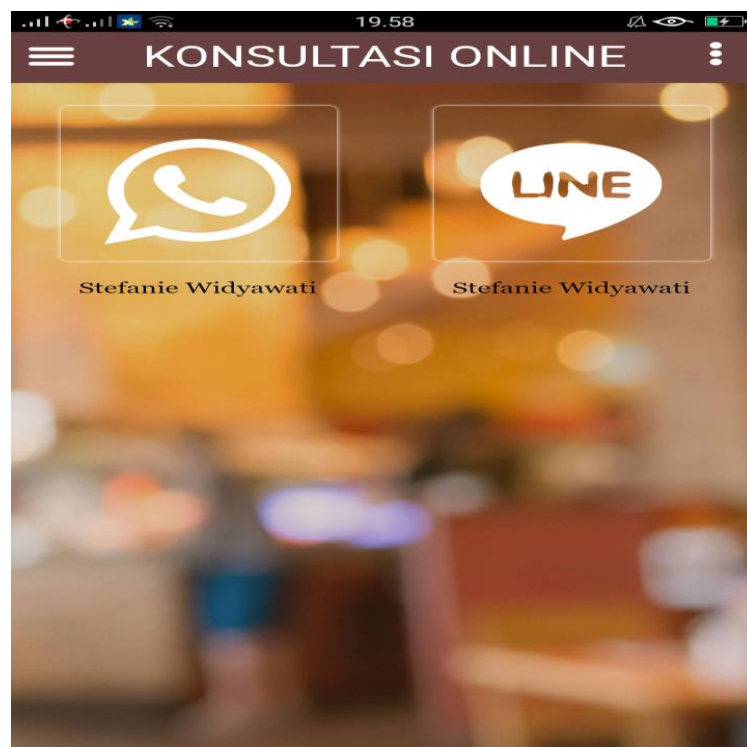


Gambar 3. Tampilan Pilihan Menu



Powered by **tawk.to**

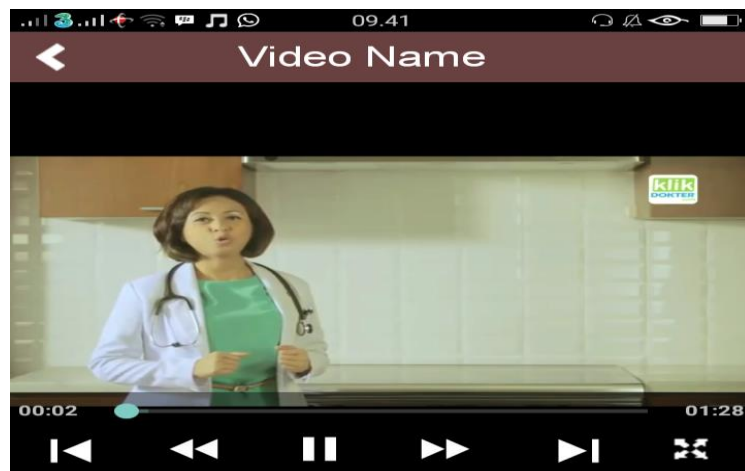
Gambar 4. Tampilan Chatting



Gambar 5. Tampilan Chating melalui WA atau LINE

The screenshot shows a mobile application interface for a counseling form. The title bar at the top is dark red with the text 'Formulir Konseling' in white. Below the title bar, there are eleven input fields, each with a green icon on the left and a light gray text box on the right. The fields are: 'Nama *' (person icon), 'Umur *' (person icon), 'Berat Badan *' (person icon), 'Tinggi Badan *' (person icon), 'Alamat *' (person icon), 'Pendidikan *' (list icon), 'Pekerjaan *' (person icon), 'Lama Waktu Menderita DM *' (person icon), 'Riwayat Penyakit' (person icon), 'Alergi' (person icon), and 'Kebiasaan Olahraga' (person icon). The background of the form is a blurred image of a person.

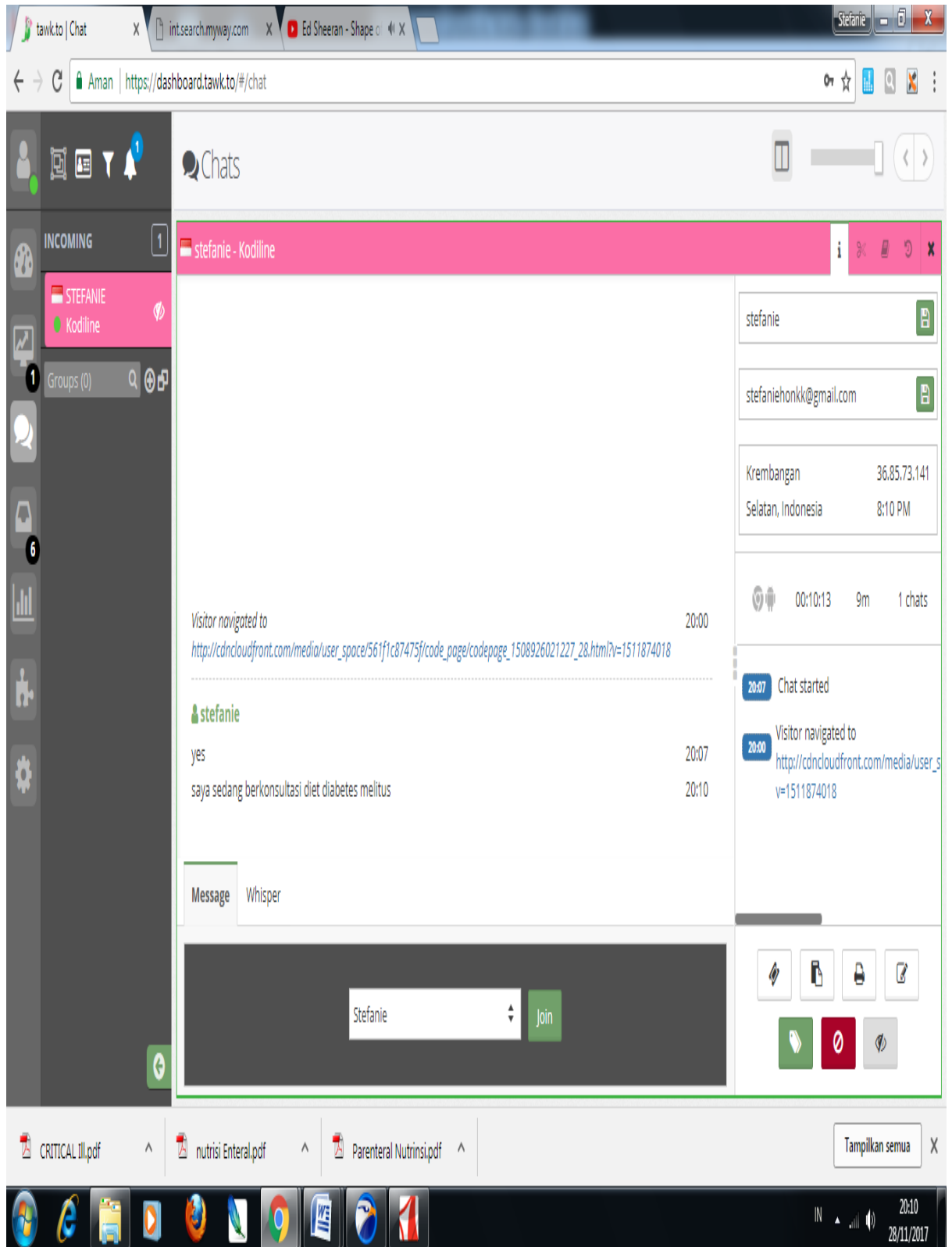
Gambar 6. Tampilan Form Konseling



Video Name



Gambar 7. Tampilan Materi Melalui Video



Gambar 8. Tampilan Chatting pada Layar Laptop

Lampiran 6

Dokumentasi



Lampiran 7

SATUAN PEMBELAJARAN 1

TOPIK	: Diabetes Melitus dan Pola makan untuk Diabetes Melitus
SASARAN	: Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
TEMPAT	: Klinik Griya Bromo Malang
WAKTU	: 30 – 40 menit

I. TIU

Pasien dapat memahami tentang diabetes melitus dan pola makan untuk diabetes melitus

II. TIK

1. Pasien dapat mengetahui definisi diabetes melitus
2. Pasien dapat mengetahui etiologi / penyebab diabetes melitus
3. Pasien dapat mengetahui gejala diabetes melitus
4. Pasien dapat mengetahui penatalaksanaan diabetes melitus
5. Pasien dapat memahami pola makan diabetes melitus

III. MATERI

1. Definisi diabetes melitus
2. Etiologi / penyebab diabetes melitus
3. Gejala diabetes melitus
4. Penatalaksanaan diabetes melitus
5. Pola makan diabetes melitus

IV. PENJABARAN MATERI

1. Definisi Diabetes melitus

Diabetes melitus adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya.

2. Etiologi Diabetes Melitus Tipe 2

Penyebab terjadinya DM tipe 2 yaitu faktor genetik dan obesitas. Beberapa faktor pencetus DM diantaranya: kurang gerak badan atau

malas dan makan yang berlebihan. Sekitar 80% penderita DM tipe 2 mengalami obesitas, karena obesitas berkaitan dengan resistensi insulin, maka kemungkinan besar akibat gangguan toleransi glukosa

3. Gejala diabetes mellitus

keluhan klasik diabetes melitus seperti tersebut di bawah ini:

- a. Keluhan klasik diabetes melitus berupa : poliuria, polidipsi, polifagia dan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya.
- b. Keluhan lain dapat berupa : lemah badan, kesemutan, gatal, mata kabur dan disfungsi ereksi pada pria serta pruritus vulvae pada wanita.

4. Penatalaksanaan diabetes melitus

Penatalaksanaan DM dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat (terapi nutrisi medis melalui edukasi dan konseling dan aktivitas fisik) bersamaan dengan intervensi farmakologis dengan obat anti hiperglikemia secara oral dan/atau suntikan.

5. Pola makan diabetes melitus

pola makan adalah suatu ketepatan dan keteraturan pasien dalam penatalaksanaan jumlah, jenis, dan jadwal makan. prinsip diet DM yang merupakan pola makan adalah tepat jadwal, tepat jumlah, dan tepat jenis

V. METODE

- Ceramah
- Tanya jawab

VI. ALAT PERAGA

- Power point
- Video

a. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO	Uraian kegiatan	Kegiatan		Waktu	Media
		Penceramah	Masyarakat		
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan • Menjelaskan TIK 	Membaca	5menit	

NO	Uraian kegiatan	Kegiatan		Waktu	Media
		Penceramah	Masyarakat		
2.	Pemaparan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi 1. Definisi diabetes mellitus 2. Etiologi/ penyebab diabetes mellitus 3. Gejala diabetes mellitus 4. Penatalaksanaan diabetes mellitus 5. Pola makan diabetes mellitus • Tanya Jawab 	Mempelajari Membaca	30menit	<ul style="list-style-type: none"> • Powerpoint • Video
3.	Penutup	Merangkum	Membaca	5menit	
Alokasi waktu 40 menit					

VIII. SUMBER PUSTAKA

- Waspadji, S. 2007. Pedoman Diet Diabetes Mellitus. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Soegondo, S. 2011. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta
- Price, S dan Wilson. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Volume 2. Edisi 6. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Perkeni. 2015. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia. Perkeni. Jakarta.

IX. EVALUASI

- Menanyakan secara tertulis
 1. Apa pengertian diabetes mellitus?
 2. Apa penyebab diabetes mellitus?
 3. Bagaimana pola makan diabetes mellitus yang benar ?

SATUAN PEMBELAJARAN 2

TOPIK	: Penjabaran Tepat Jumlah dan Tepat Jenis untuk Diabetes Melitus
SASARAN	: Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
TEMPAT	: Klinik Griya Bromo Malang
WAKTU	: 30 - 40 menit

I. TIU

Pasien dapat memahami tentang penjabaran tepat jumlah dan tepat jenis untuk diabetes melitus

II. TIK

1. Pasien dapat menghitung status gizi dan kebutuhan energy
2. Pasien dapat mengetahui tujuan dan prinsip diet diabetes melitus
3. Pasien dapat mengetahui jumlah (gram) untuk satuan tiap makan
4. Pasien dapat mengetahui Jenis bahan makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan dilarang.

III. MATERI

1. menghitung status gizi dan kebutuhan energi
2. tujuan dan prinsip diet diabetes melitus
3. jumlah (gram) untuk satuan tiap makan
4. jenis bahan makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan dilarang.

IV. PENJABARAN MATERI

1. Perhitungan penentuan status gizi berdasarkan IMT

$$IMT = BB \text{ (kg)} / TB \text{ (m)}^2$$

Kriteria IMT menurut WHO tahun 1995

Kriteria	Nilai IMT
Underweight III	<16
Underweight II	16 - 16,9
Underweight I	17 - 18,4
Acceptable	20 – 24,9
Overweight	≥ 25
Obesity	≥ 30
Morbid obesity	≥ 40

2. a. Tujuan Diet Diabetes Melitus

terapi diet bertujuan untuk mempertahankan kadar glukosa darah senormal mungkin dan mengusahakan agar berat badan mencapai batas normal.

b. Prinsip Diet Diabetes Melitus

prinsip diet DM yang merupakan pola makan adalah tepat jadwal, tepat jumlah, dan tepat jenis, yaitu:

1) Tepat Jumlah

Aturan diet untuk DM adalah memperhatikan jumlah makan yang dikonsumsi. Jumlah makan (kalori) yang dianjurkan bagi penderita DM adalah makan lebih sering dengan porsi kecil, sedangkan yang tidak dianjurkan adalah makan dalam porsi banyak/besar sekaligus

2) Tepat Jenis

Setiap jenis makanan mempunyai karakteristik kimia yang beragam. Karakteristik ini sangat menentukan tinggi rendahnya kadar glukosa dalam darah. Serta jenis makanan ketika mengkonsumsinya atau mengombinasikannya dalam menu sehari-hari juga mempengaruhi meningkatnya kadar glukosa dalam darah.

3) Tepat Jadwal

Jadwal diet harus sesuai dengan intervalnya yang dibagi menjadi enam waktu makan, yaitu tiga kali makanan utama dan tiga kali makanan selingan.

3. Jumlah

- Energi: 1.500 - 2700 kkal

Waktu	Menu	Satuan berat	1500 kkal	1700 kkal	1900 kkal	2100 kkal	2300 kkal	2500 kkal	2700 kkal
Pagi (06.00)	Nasi	Gram	75	90	100	110	120	130	150
	Lauk hewani	Gram	25	25	25	25	25	25	40
	Lauk nabati	Gram		-	-	25	25	25	25
	Sayur	Gram	75	75	75	75	75	75	75
Snack (09.00)	Buah (pisang)	Gram	150	150	150	150	150	150	150
Siang (12.00)	Nasi	Gram	120	130	140	150	160	170	200
	Lauk hewani	Gram	25	40	40	40	40	40	40
	Lauk nabati	Gram	25	25	25	25	25	40	50

Waktu	Menu	Satuan berat	1500 kkal	1700 kkal	1900 kkal	2100 kkal	2300 kkal	2500 kkal	2700 kkal
	Sayur	Gram	100	100	100	100	100	100	100
	Buah (pepaya)	Gram	100	100	100	100	100	100	100
Snack (15.00)	Kue basah	Gram	100	150	150	150	150	150	150
Malam (18.00)	Nasi	Gram	120	130	140	150	160	170	200
	Lauk hewani	Gram	25	25	25	25	25	25	40
	Lauk nabati	Gram	-	-	-	25	25	40	50
	Sayur	Gram	100	100	100	100	100	100	100
	Buah	Gram	100	100	100	100	100	100	100
Snack (21.00)	Roti	Gram	100	100	150	150	150	150	150

4. Jenis bahan makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan dilarang.

Bahan Makanan	Yang dianjurkan	Tidak dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi dan sagu	Kue-kue manis, cake dan dodol
Sumber Protein	Ikan segar, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu dan kacang-kacangan	Makanan yang mengandung banyak natrium seperti ikan asin, telur asin, makanan kaleng dan yang di awetkan, serta makanan yang berlemak seperti daging babi, jerohan, dan seafood
Buah	Jambu, pepaya, pisang, salak, semangka, apel, belimbing, bengkoang serta pisang ijo, dan pisang kepok	Mangga, nangka, rambutan, sawo, sirsat, anggur, duku, durian, dan jeruk manis. Serta buah yang diawetkan dengan gula (manisan)
Lemak	Sumber lemak dalam jumlah terbatas yaitu bentuk makanan yang mudah cerna	Sumber lemak seperti mentega, santan kelapa kental serta makanan yang mengandung banyak lemak seperti cake, makanan siap saji (fast food), gorengan
Jajanan	Krakers, buah-buahan yang dianjurkan, puding, dan kue yang tidak manis.	Gula sederhana seperti gula pasir, gula jawa, sirup, jam dan jelly
Minuman	Air putih	Susu kental manis, minuman ringan, es krim dan minuman manis lainnya.

V. METODE

- Ceramah
- Tanya jawab

VI. ALAT PERAGA

- Power point
- Video

a. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO	Uraian kegiatan	Kegiatan		Waktu	Media
		Penceramah	Masyarakat		
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> Perkenalan Menjelaskan TIK 	Membaca	5menit	
2.	Pemaparan	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan materi <ol style="list-style-type: none"> menghitung status gizi dan kebutuhan energi tujuan dan prinsip diet diabetes melitus jumlah (gram) untuk satuan tiap makan jenis bahan makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan dilarang. Tanya Jawab 	Mempelajari Membaca	30menit	<ul style="list-style-type: none"> Powerpoint Video
3.	Penutup	Merangkum	membaca	5menit	
Alokasi waktu 40 menit					

VIII. SUMBER PUSTAKA

- Waspadji, S. 2007. Pedoman Diet Diabetes Melitus. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Soegondo, S. 2011. *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta
- Price, S dan Wilson. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Volume 2. Edisi 6. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Perkeni. 2015. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Perkeni. Jakarta.

IX. EVALUASI

- Menanyakan secara tertulis
 1. Bagaimana cara menghitung status gizi pasien ?
 2. Sebutkan jenis bahan makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan dilarang?

SATUAN PEMBELAJARAN 3

TOPIK	: Penjabaran Tepat jadwal dan Contoh Menu Makan untuk Diabetes Melitus
SASARAN	: Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
TEMPAT	: Klinik Griya Bromo Malang
WAKTU	: 30 - 40 menit

I. TIU

Pasien dapat memahami tentang penjabaran Tepat jadwal dan Contoh Menu Makan untuk Diabetes Melitus

II. TIK

1. Pasien dapat mengetahui pembagian makan yang tepat untuk penderita diabetes melitus
2. Pasien dapat mengetahui interval waktu tiap makan
3. Pasien dapat mengetahui contoh menu makan diabetes melitus

III. MATERI

1. Pembagian makan
2. Interval waktu tiap makan
3. Contoh menu makan diabetes melitus

IV. PENJABARAN MATERI

1. Pembagian makan yang tepat untuk penderita diabetes melitus
Pembagian makan untuk penderita diabetes melitus yaitu dibagi menjadi enam waktu makan yakni tiga kali makanan utama dan tiga kali makanan selingan atau snack.
2. Interval waktu tiap makan
Jadwal diet harus sesuai dengan intervalnya yaitu 3 jam sekali. Contohnya makan pagi jam 06.00, selingan atau snack jam 09.00, makan siang 12.00, selingan atau snack jam 15.00, makan malam 18.00 dan selingan atau snack jam 21.00

V. METODE

- Ceramah
- Tanya jawab

VI. ALAT PERAGA

Power point dan Video

a. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO	Uraian kegiatan	Kegiatan		Waktu	Media
		Penceramah	Masyarakat		
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> Perkenalan Menjelaskan TIK 	Membaca	5menit	
2.	Pemaparan	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan materi <ol style="list-style-type: none"> Pembagian makan Interval waktu tiap makan Contoh menu makan diabetes melitus Tanya Jawab 	Mempelajari Membaca	30menit	<ul style="list-style-type: none"> Powerpoint Video
3.	Penutup	Merangkum	membaca	5menit	
Alokasi waktu 40 menit					

VIII. SUMBER PUSTAKA

- Waspadji, S. 2007. Pedoman Diet Diabetes Melitus. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Soegondo, S. 2011. *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta
- Price, S dan Wilson. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Volume 2. Edisi 6. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Perkeni. 2015. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Perkeni. Jakarta.

IX. EVALUASI

- Menanyakan secara tertulis
 1. Bagaimana pembagian makan yang tepat bagi penderita diabetes melitus?
 2. Sebutkan interval waktu tiap makan bagi penderita diabetes melitus?
 3. Sebutkan contoh menu makan untuk penderita diabetes melitus?

Lampiran 8

- Contoh Menu Makan Diabetes Melitus

WAKTU/ HARI	1	2	3	4	5
PAGI (07.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Bakso bola – bola daging • Tahu kukus • Su'un + wortel • Pisang 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Rolade daging • Ca tahu • Sup kimlo • Melon potong 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Sup macaroni + ayam • Tim tahu telur • Buah naga potong 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Soto daging • Telur rebus • Jambu potong 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Bakmoy • Telur rebus • Pepaya potong
SELINGAN (10.00)	Roti bakar	Sus roll vla	Roti kukus	Lemper	Kreakers
SIANG (13.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Kakap asam manis • Tofu goreng telur • Sup labu wortel • Jus apel 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam ungkep • Tempe bacem • Bening bayam + labu • Jus jambu 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Balado kakap • Tempe bacem • Sayur asam krai • Pear potong 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam kecap • Rollade tahu • Sup spaghetti • Jus melon 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Balado kakap • Tempe bacem • Sayur bening bayam + labu panjang • Pisang
SELINGAN (16.00)	Nagasari bandung	Talam kacang hijau	Cantik manis	Cake sukade	Jenang jagung
SORE (19.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam bacem • Orak-arik tempe • Bobor bayam • Pepaya potong 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Kakap bumbu kecap • Tahu telur • Sup sehat • Semangka potong 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Daging bumbu kecap • Lapis tahu • Sup brokoli kembang tahu • Pisang 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Pesmol kakap • Tahu isi goreng • Sup bayam • Jus buah naga 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • daging saos kecap • Tumis tempe • Sup labu panjang • Melon potong
SELINGAN (22.00)	Roll tart pandan	Lemet	Agar-agar rasa strawberi	Kentang rebus	Pisang rebus

Lampiran 9

Formulir Konseling Online



KODILINE

Hi! You have received the following request

Nama * : Henny Effendi

Umur * : 47

Berat Badan * : 53 Tinggi Badan * : 155

Alamat * : Jl. Basuki Rahmad 2/802 Malang

Pendidikan * : Diploma

Pekerjaan * : Ibu rumah tangga

Lama Waktu Menderita DM * : 6 tahun

Riwayat Penyakit : -

Alergi : Tidak ada

Kebiasaan Olahraga : Tidak ada

Tekanan Darah : 130/90

Data Laboratorium : GDP : 215

Keluhan Terkait Gizi : Tidak ada

Keluhan Penyakit : Tidak ada

Copyright © KODILINE All rights reserved.

Lampiran 10

FORMULIR RIWAYAT MAKAN (Recall)

formulir riwayat makan atau dikenal dengan istilah formulir food recall 24 jam, berfungsi untuk mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. jumlah makan digambarkan dalam bentuk ukuran rumah tangga atau gram.

Leaflet Bahan Penukar

Golongan V = Buah- buahan

satu satuan penukar mengandung 40 kalori, 10 g karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT
Alpokot	50	½ bh besar
Apel	75	½ bh sdg
Anggur	75	10 biji
Belimbing	125	1 bh besar
Jambu biji	100	1 bh besar
Jambu air	100	2 bh sdg
Jambu bool	75	¾ buah sdg
Duku	75	15 buah
Durian	50	3 biji
Jeruk manis	100	2 buah sdg
Kedondong	100	1 buah bsr
Kemang	100	1 buah bsr
Mangga	50	½ buah bsr
Nanas	75	1/6 bh sdg
Nangka masak	50	3 biji
Papaya	100	1 ptg sdg
Pir	100	½ buah
Pisang ambon	75	1 buah sdg
Pisang raja sereh	50	2 buah kcl
Rambutan	75	8 buah
Salak	75	1 buah sdg
Sawo	50	1 buah sdg
Sirsak	50	½ gls
Semangka	150	1 ptg bsr

Golongan VI = Susu

Satu satuan Penukar mengandung 130 kalori, 7 g protein, 7 g lemak, 9 g karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram/ cc)	URT
Susu sapi	200	1 gls
Susu kambing	150	¾ gls
Susu kerbau	100	½ gls
Susu kental tak manis	100	½ gls
Joghurt	200	1 gls
Tepung susu whole	25	5 sdm
Tepung susu skim	20	4 sdm
Tepung sari dele	25	5 sdm

Golongan VII = Minyak

Satu satuan Penukar mengandung 45 kalori, 5 g lemak

Bahan Makanan	Berat (gram/cc)	URT
Minyak goreng	5	½ sdm
Minyak ikan	5	½ sdm
Margarine	5	½ sdm
Kelapa	30	1 ptg kcl
Kelapa parut	30	5 sdm
Santan	50	¼ gls
Lemak sapi	5	1 ptg kcl
Lemak babi	5	1 ptg kcl

CONTOH:

- Jika kita makan Nasi 100 gr (3/4 gelas) sama nilainya dengan kita makan Mie Basah 100 gr (1½ gelas)
- Jika kita makan tempe 50 gr (2 potong sedang) sama nilainya dengan kita makan tahu 100 gr (1 potong besar)
- Jika kita makan ayam 50 gr (1 ptg sdg) sama nilainya dengan kita makan daging 50 gr (1 ptg sdg)

LEAFLET

BAHAN MAKANAN PENUKAR



Nama :
Umur :
Tinggi Badan :
Berat Badan :
Alamat :
Tanggal :

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI
MALANG
2017

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR*

*Sumber : Penuntut Diet RSCM, Sunita Almarsir

Golongan I = Nasi dan penggantinya

Satu satuan Penukar mengandung 175 kalori, 4g protein, 40g karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT
Nasi	100	¾ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	¾ gls
Kentang	200	4 biji sdg
Singkong	100	1 ptg sdg
Talas	200	1 bj sdg
Ubi	150	1 bj sdg
Biscuit meja	50	4 buah
Roti putih	80	4 iris
Krakes	50	5 sdm
Maizena	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung singkong	40	8 sdm
Tepung sagu	40	8 sdm
Tepung terigu	50	8 sdm
Tepung hungkwe	40	8 sdm
Mie basah	100	1 ½ gls
Mie kering	50	1 gls
Havermout	50	6 sdm
Bihun	50	½ gls

Golongan II = Daging dan penggantinya

Satu satuan Penukar mengandung 95 kalori, 10 g protein, 6 g lemak

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT
Daging sapi	50	1 ptg sdg
Daging babi	25	1 ptg kcl
Daging ayam	50	1 ptg sdg
Hati sapi	50	2 ptg sdg
Babat	60	2 ptg sdg
Usus sapi	75	3 bulatan
Telur ayam biasa	75	2 btr
Telur ayam negeri	60	1 btr besar
Telur bebek	60	1 btr besar
Ikan segar	50	1 ptg sdg
Ikan asin	25	1 ptg sdg
Ikan teri	25	2 sdm
Udang basah	50	¼ gls
Keju	30	1 ptg besar
Bakso daging	100	10 bj bsr

Golongan III = Tempe dan penggantinya

Satu satuan Penukar mengandung 80 kalori, 6 g protein, 3 g lemak, 8 g karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT
Tempe	50	2 ptg sdg
Tahu	100	1 ptg besar
Oncom	50	2 ptg sdg
Kajang hijau	25	2 ½ sdm
Kacang tolo	25	2 ½ sdm
Kacang kedelai	25	2 ½ sdm
Kacang merah	25	2 ½ sdm
Kacang tanah	20	2 sdm
Keju kacang tanah	20	2 sdm

Golongan IV = Sayuran

Sayuran Kelompok A

Bahan Makanan	Bahan Makanan
baligo	kembang kol
daun bawang	labu air
daun kacang panjang	lobak
daun koro	pepaya muda
daun labu siam	pecay
daun waluh	rebung
daun lobak	sawi
jamur segar	seledri
oyong (gambas)	selada
kangkung	tauge
ketimun	cabai hijau besar
kecipir muda	
kol (kubis)	

Sayuran Kelompok B

satu satuan penukar mengandung 50 kalori, 3 g protein, 10 g karbohidrat. 1 satuan penukar : 1 gls (100g)

Bahan Makanan	Bahan Makanan
Bayam	Jagung muda
Bit	Jantung pisang
Buncis	Genjer
Daun beluntas	Kacang panjang
Daun ketela rambat	Kacang kapri
Daun kecipir	Katuk
Daun bunca	Kuca
Daun lompong	Labu siam
Daun mangkokan	Labu waluh
Daun melinjo	Namka muda
Daun pakis	Pare
Daun singkong	Tekokak
Daun pepaya	Wortel

Tanggal

MM DD YYYY

04 / 11 / 2018

Nama / JenisKelamin

Henny effendi/perempuan

Makan Pagi

Sarapan jam 6.30 nasi putih 2 centong 1 potong ayam goreng tumis kacang 3 sendok makan dan krupuk 5 buah dan susu segar satu gelas

Selingan

Jam 10 Teh hangat gulanya 2 sendok makan dan roti gandum 2 potong

Makan Siang

Jam 13.00 nasi 1.5 centong 1 telur ceplok, 2 tempe bakar, 2 irus sayur bayam dan 1 dadar jagung. Kopi satu cangkir gulanya 2 sendok makan

Selingan

16.00 Jus jambu gulanya 1 sendok makan

Makan Malam

Jam 18.00 nasi goreng 2 centong, 5 sdm oseng kangkung, 1 bandeng presto dan air jahe gula 1 sdm

Selingan

19.30 2 potong roti bakar ditambah selai strawberry

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google

Lampiran 11

- Hasil Chating dengan Pasien

- henny effendi

Wednesday, April 11 2018, 19:18

19:18

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523449062

Customer Support (System Message)

19:18

Welcome to our site, if you need help simply reply to this message, we are online and ready to help.

19:19

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523449155

V1523444925613146

19:24

Selamat malam perkenalkan nama saya henny effendi

Stefanie (Me)

19:25

Selamat malam para responden.

Terima kasih atas partisipasinya dalam konsultasi online hari ini.

Sebelum konsultasi malam ini dimulai, saya mohon untuk para responden mengisi terlebih dahulu form konseling pada aplikasi ini. Form konseling terdapat pada kolom ke-4.

Dimohon untuk para responden menjawab secara benar dan jujur. Form konseling ini akan digunakan untuk menghitung kebutuhan jumlah kalori para responden.

Selamat mengisi.

V1523444925613146

19:25

Baik terimakasih

- henny effendi

Wednesday, April 11 2018, 19:32

19:32

Visitor navigated to

https://cdncldfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523449962

V1523444925613146

19:33

Selamat malam

Saya henny effendy

Stefanie (Me)

19:43

mohon konfirmasi, anda sudah mempelajari sampai mana ?

V1523444925613146

19:45

Saya sudah submit form

Stefanie (Me)

19:46

Terima kasih para responden karena telah mengisi form konseling. Setelah ini saya mohon untuk para responden mengisi terlebih dahulu form asupan makan.

Form asupan makan tersebut menggambarkan tentang jumlah makanan yang dikonsumsi serta jenis dan jadwal makan para peserta responden.

Cara mengisi form asupan makan yaitu dengan cara menulis semua makanan yang dikonsumsi, disertai dengan jam serta ukuran alat makan yang digunakan.

Contoh nya :

makan pagi : jam 7 nasi 1 entong, telur ceplok 1 butir, kecap manis 1 sdm, apel 1 buah, susu 1 gelas belimbing .

selingan : roti (sari roti rasa coklat harga 4500) 1 bungkus, kopi 1 gelas belimbing.

makan siang ...

makan malam ...

Untuk mempermudah para responden untuk menggambarkan jumlah makanan yang dikonsumsi maka dapat dilihat contoh jumlah bahan makanan di form ukuran rumah tangga.

Form ukuran rumah tangga dapat di download melalui link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSebIXTZVBhIGrXxVupbvevB98I9CUVmVWRIEyTpQaPCwXQdcQ/viewform?usp=sf_link

setelah mempelajari ukuran rumah tangga yang ada pada form tersebut, saya mohon para responden mengisi form asupan makan. Asupan makan yang ditulis yakni kemarin mulai dari pagi sampai dengan malam.

Form asupan makan dapat di isi melalui

link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeZVDGmd6W_Gq8grlzUXmRSFgkRlrkR

-4u9fZdXE3J-R2MJGg/viewform?usp=sf_link

Silahkan di download terlebih dahulu. Terima kasih.

19:46

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523450790

19:50

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523451034

19:51

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523451088

- henny effendi

Wednesday, April 11 2018, 20:03

20:03

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523451776

V1523444925613146

20:03

Saya sdh mengisi form asupan makan

Stefanie (Me)

20:03

Terima kasih pada responden untuk pengisian form asupan makan di atas, setelah ini para responden di harap melihat video di aplikasi kodiline

Video yang ditonton yakni video nomer 1.

Selamat mempelajari.

- henny effendi

Wednesday, April 11 2018, 20:10

20:10

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523452219

V1523444925613146

20:10

Saya sdh menonton video pertama

Stefanie (Me)

20:11

Setelah mempelajari video nomer 1 diharap para responden mendapatkan gambaran tentang diabetes melitus serta pola makan untuk pasien diabetes melitus.

Jika para responden masih kebingungan tentang pengertian diabetes melitus sebaiknya pelajari satu materi dibawah ini.

materi 1.pdf

[1022.45KB PDF](#)

20:13

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523452383

Stefanie (Me)

20:13

Video serta materi semua telah dipelajari oleh para responden.

Apakah ada pertanyaan tentang materi dan video yang sudah diberikan ?

Terima kasih.

V1523444925613146

20:13

Tidak ada saya cukup mengerti namun agak kesulitan menerapkan

Stefanie (Me)

20:14

penerapan dilakukan secara bertahap

tetap jalan kan sesuai yang tertera di atas

20:15

pola makan yang tepat, aktifitas fisik, mendaptkan edukasi yang tepat, serta konsumsi obat sesuai anjuran dokter

apakah ada pertanyaan lagi?

V1523444925613146

20:15

Tidak ada

Terimakasih

Stefanie (Me)

20:15

Sekian untuk konsultasi online malam ini. Bila ada pertanyaan bisa ditanyakan kembali pada konsultasi berikutnya.

Terima kasih dan selamat malam.

V1523444925613146

20:15

Selamat malam

- henny effendi

Monday, April 16 2018, 19:22

19:22

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523881343

Customer Support (System Message)

19:23

Welcome to our site, if you need help simply reply to this message, we are online and ready to help.

V1523444925613146

19:23

Selamat malam saya henny effendi

Stefanie (Me)

19:24

Selamat malam para responden.

Terima kasih atas partisipasinya dalam konsultasi online hari ini.

Pada malam hari ini materi yang akan kita bahas yaitu penjabaran dari 3J yaitu tepat jumlah dan tepat jenis untuk pasien diabetes melitus.

Sebelum membahas tentang tepat jumlah, saya sudah menghitung status gizi dan kebutuhan energi para responden, yakni ..

$IMT / BMI \text{ (body mass index)} = BB \text{ (kg)} / TB \text{ (m}^2\text{)}$

= 22,1 (normal)

Kebutuhan gizi = 1788,8 kkal

apakah status gizi anda normal?

Bila sudah normal dimohon agar responden tetap menjaga berat badan agar tetap ideal, bila ada yang belum normal dimohon untuk mengatur kembali makanan para responden, serta melakukan olahraga yang tepat.

19:25

Saya juga ingin membandingkan antara jumlah kebutuhan energi para responden dengan jumlah makanan yang dikonsumsi para responden. Tetapi harap responden untuk mengisi form asupan lebih tepat lagi. Dimohon untuk mencantumkan jam makan, ukuran makan, dan jenis makan.

Contoh nya :

makan pagi : jam 7 nasi 1 entong, telur ceplok 1 butir, kecap manis 1 sdm, apel 1 buah, susu 1 gelas belimbing .

selingan : roti (sari roti rasa coklat harga 4500) 1 bungkus, kopi 1 gelas belimbing.

makan siang ...

makan malam ...

Form asupan makan dapat di isi melalui

linkhttps://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeZVDGmd6W_Gq8grlzUXmRSFgkRlrR-4u9fZdXE3J-R2MJGg/viewform?usp=sf_link

Silahkan di download terlebih dahulu. Terima kasih.

19:31

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523881899

V1523444925613146

19:32

Saya sdh mengisi form asupan makan

Stefanie (Me)

19:32

Terima kasih pada responden untuk pengisian form asupan makan di atas, setelah ini para responden di harap melihat video di aplikasi kodiline

Video yang ditonton yakni video nomer 2 dan 3

Selamat mempelajari.

19:33

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523881993

- henny effendi

Monday, April 16 2018, 19:35

19:35

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523882136

V1523444925613146

19:36

Saya sudah melihat videonya

Stefanie (Me)

19:36

Setelah mempelajari video nomer 2 diharap para responden mendapatkan penjabaran dari 3J yaitu tepat jumlah dan tepat jenis untuk pasien diabetes melitus.

Jika para responden masih kebingungan tentang pengertian diabetes melitus sebaiknya pelajari satu materi dibawah ini.

19:36

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523882198

Stefanie (Me)

19:36

materi 2.pdf

662.13KB PDF

- henny effendi
 -
 -
 -
 -
 -

Monday, April 16 2018, 19:49

19:49

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523882936

V1523444925613146

19:49

Saya sdh membaca materinya

19:53

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523883224

19:55

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523883307

Stefanie (Me)

19:57

Materi dan video sudah saya paparkan, sebelum saya buka sesi tanya jawab saya

mohon untuk menyebutkan jenis bahan makanan yang sering dikonsumsi dan disukai.

Mulai dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, serta buah dan sayur dan minuman

yang disukai.

Terima kasih

V1523444925613146

20:07

Saya suka nasi goreng, ayam goreng, tempe bumbu kuning, pisang, tumis kacang, susu coklat

Itu yang sering saya konsumsi sama roti bakar selai kacang kadang nanas

20:08

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523884077

Stefanie (Me)

20:08

Terima kasih telah menyebutkan jenis-jenis yang sering dikonsumsi, apakah ada pertanyaan dari materi yang telah di sampaikan?

Terima kasih

V1523444925613146

20:08

Tidak ada

20:09

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523884152

20:10

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523884208

20:10

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1523884225

Stefanie (Me)

20:10

Sekian untuk konsultasi online malam ini. Bila ada pertanyaan bisa ditanyakan kembali pada konsultasi berikutnya.

Terima kasih dan selamat malam.

V1523444925613146

20:10

Baik selamat malam

- henny effendi

- -
 -
 -
 -

Friday, April 20 2018, 16:21

16:21

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1524216075

henny effendi

16:21

Selamat sore saya henny effendi

Stefanie (Me)

16:22

Selamat sore para responden.

Terima kasih atas partisipasinya dalam konsultasi online hari ini.

Pada konsultasi yang terakhir ini materi yang akan kita bahas yaitu lanjutan tentang penjabaran dari 3J yaitu tepat jenis dan tepat jadwal untuk pasien diabetes melitus.

Seperti malam sebelumnya saya ingin bapak dan ibu responden untuk mengisi form asupan makan kembali. Tujuannya untuk mengetahui pola konsumsi bapak ibu selama beberapa minggu ini sudah tepat atau belum. Dimohon untuk mengisi form asupan makan dengan mencantumkan jam makan, ukuran makan, dan jenis makan.

Contoh nya :

makan pagi : jam 7 nasi 1 entong, telur ceplok 1 butir, kecap manis 1 sdm, apel 1 buah, susu 1 gelas belimbing .

selingan : roti (sari roti rasa coklat harga 4500) 1 bungkus, kopi 1 gelas belimbing.

makan siang ...

makan malam ...

Form asupan makan dapat di isi melalui

linkhttps://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeZVDGmd6W_Gq8grlzUXmRSFgkRlrR-4u9fZdXE3J-R2MJGg/viewform?usp=sf_link

Silahkan di download terlebih dahulu. Terima kasih.

16:34

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1524216841

henny effendi

16:34

Saya sudah mengisi

Stefanie (Me)

16:34

Sebelum membahas tentang materi selanjutnya yaitu tepat jadwal. Saya akan mengingatkan kembali tentang tepat jenis. Jenis bahan makanan apa saja yang dianjurkan serta bahan makanan yang tidak dianjurkan dapat dipelajari dengan mendownload materi dibawah ini.

Jenis Bahan Makanan.pdf

[70KB PDF](#)

16:36

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1524216956

henny effendi

16:37

Saya sudah membaca materi tsb

Stefanie (Me)

16:37

Sudah tepatkah jenis bahan makanan yang dianjurkan dengan yang ibu atau bapak konsumsi selama ini ??

henny effendi

16:38

Saya masih menggunakan susu uht apakah boleh?

Dan masih sering mengkonsumsi roti bakar

Stefanie (Me)

16:40

ya ibu, untuk mengkonsumsi susu nya sendiri tetap diperbolehkan

16:41

hanya saja untuk pemilihan susu nya lebih baik susu yang rendah lemak atau susu yang khusus untuk orang diabetes

untuk roti bakar sendiri masih diperbolehkan ibu

16:42

hanya saja untuk pemakaian mentega harap dibatasi

serta pemilihan selai yang khusus untuk orang diabetes

begitu ibu

henny effendi

16:43

Baik terimakasih atas sarannya

Stefanie (Me)

16:43

Materi tentang tepat jadwal juga dapat para responden baca dengan mendownload di bawah ini..

materi 3.pdf

[483.03KB PDF](#)

16:45

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1524217525

henny effendi

16:45

Saya sdh membaca materi tsb

Stefanie (Me)

16:45

Semua materi sudah saya paparkan tentang pola makan yang meliputi 3J yaitu tepat jumlah, jenis dan jadwal. Yaitu Jumlah kebutuhan yang dibutuhkan para responden sama dengan jumlah yang bapak ibu konsumsi agar kadar gula anda tidak meningkat ataupun kurang sehingga menyebabkan hipoglikemia. Jenis bahan makanan yang dianjurkan maupun tidak dianjurkan juga perlu diperhatikan agar kadar gula juga tetap terjaga dengan baik. Dan yang terakhir yaitu tepat jadwal. Jadwal makan yang tepat bagi para penderita diabetes yaitu setiap 3 jam sekali dengan 3x makan utama dan 3x selingan.

16:46

apakah ada pertanyaan dari materi yang telah di sampaikan?

henny effendi

16:47

Tidak ada

Stefanie (Me)

16:47

Bapak ibu dapat menerapkan tentang pola makan yang tepat dengan mencoba beberapa contoh menu yang terdapat kolom ke-6.

Terima kasih dan selamat sore.

henny effendi

16:47

Selamat sore

16:48

Visitor navigated to

https://cdncloudfront.com/media/user_space/561f1c87475f/code_page/codepage_1508926021227_28.html?v=1524217697

Lampiran 12

FORMULIR FFQ

No Klp Pangan	Jenis Pangan	Frekuensi ... per			
		Hari	Minggu	Bulan	Tahun
1.	Serealia				
	a. Beras	X			
	b. Mie				
	c. Jagung				
	d. Ubi				
	e. Kentang				
	f. Roti tawar	X			
2.	Protein Hewani				
	a. Ayam	X			
	b. Hati ayam				
	c. Daging sapi				
	d. Daging kambing				
	e. Ikan mujair				
	f. Ikan lele		X		
	g. Telur ayam		X		
	h. Telur puyuh				
	i. Udang				
	j. Ikan teri				
	k. Ikan asin		X		
	l. Cumi-cumi				
	m. ...				
3.	Sayuran dan Buah				
	a. Kangkung				
	b. Bayam		X		
	c. Sawi		X		
	d. Kol putih				
	e. Wortel				
	f. Pisang	X			
	g. Pepaya				
	h. Jeruk manis				
	i. Jambu biji		X		
	j. Mangga				
	k. Anggur	X			
	l. Melon		X		
	m. Buah lainnya Apel		X		
	n. Sayuran lainnya Kc panjang	X			
4.	Kacang-kacangan				
	a. Tahu		X		
	b. Tempe	X			
	c. Kacang ijo				
	d. Oncom				

No Klp Pangan	Jenis Pangan	Frekuensi ... per			
		Hari	Minggu	Bulan	Tahun
	e. Kecap				
	f.				
5.	Jajanan				
	a. Batagor				
	b. Siomay				
	c. Gorengan				
	d. Bakso				
	e. Mie ayam				
	f. Jus buah				
	g. Es krim				
	h. Es jeruk				
	i. Susu (uht)	X			
	j. Kerupuk	X			
6.	Lain-lain				
	a. Gula	X			
	b. Kopi		X		
	c. Teh				
	d. sirup				
	e. minuman bersoda				
	f. mentega	X			
	g. minyak	X			

Pengolahan : - lauk digoreng atau dibakar

- sayur di tumis atau dikuah

Lampiran 13

MASTER TABEL

a. Hasil Tingkat Pengetahuan

NO	TINGKAT PENGETAHUAN	
	SEBELUM	SESUDAH
1	70	50
2	90	65
3	50	95
4	55	50
5	60	60
6	60	75
7	70	75
8	70	80
9	85	75
10	65	80
11	60	70
12	85	85
13	80	90
14	40	40
15	85	85

b. Hasil Jumlah Makan

NO	TEPAT JUMLAH MAKAN			
	SEBELUM KONSELING	SESUDAH I KONSELING	SESUDAH II KONSELING	RATA-RATA SESUDAH KONSELING
1	69	72,7	78,9	75,8
2	58,6	94,4	75,1	84,75
3	117,7	115,6	114,6	115,1
4	130	114,1	110,2	112,15
5	81,5	97,7	81,5	89,6
6	50,4	61,8	74,5	68,15
7	55,8	60,5	56,1	58,3
8	64,6	65,7	66	65,85
9	71,8	89,1	86,3	87,7
10	118,9	96	100,9	98,45
11	83,7	58,1	46,1	52,1
12	88,8	86,9	79,6	83,25
13	94,4	98,2	109,3	103,75
14	106,4	75,5	79,8	77,65
15	98,6	115,8	117,1	116,45

c. Hasil Jenis Makanan

NO	TEPAT JENIS MAKAN			
	SEBELUM KONSELING	SESUDAH I KONSELING	SESUDAH II KONSELING	RATA-RATA SESUDAH KONSELING
1	75	72	88,9	80,45
2	85,7	90,9	83,9	87,4
3	65,2	76,2	59,1	67,65
4	80,6	79,4	93,1	86,25
5	79,4	92,6	90,3	91,45
6	92,9	100	89,5	94,75
7	91,7	93,8	80	86,9
8	86,4	92,6	100	96,3
9	84,2	95,2	100	97,6
10	91,3	75	95,8	85,4
11	86,9	95,5	93,8	94,65
12	87,5	77,1	74,1	75,6
13	72	86,4	100	93,2
14	70,8	80,9	72,2	76,55
15	83,3	83,3	100	91,65

d. Hasil Jenis Makanan (FFQ)

No	Jumlah
1	66.7
2	61.1
3	64.7
4	72.7
5	68.2
6	82.4
7	82.4
8	80
9	76.5
10	62.9
11	83.3
12	65.4
13	74.1
14	81.8
15	71.4

Baik = > 2SD = > 88,6

Kurang = -2 SD - 2SD = 88,5 - 57,3

Cukup = < - 2SD = <57,2

e. Hasil Jadwal Makan

NO	TEPAT JADWAL MAKAN			
	SEBELUM KONSELING	SESUDAH I KONSELING	SESUDAH II KONSELING	RATA-RATA SESUDAH KONSELING
1	2,5	2,9	2,9	2,9
2	2,4	2,4	2,4	2,4
3	2,6	2,6	2,6	2,6
4	2,7	3	2,8	2,9
5	2,7	2,6	2,6	2,6
6	2,4	2,6	2,8	2,7
7	2,7	2,2	2,3	2,25
8	2,9	2,3	3	2,65
9	2,7	2,6	3	2,8
10	2,6	2,6	2,8	2,7
11	3	2,6	2,3	2,45
12	3	2,8	3	2,9
13	2,2	2,4	2,9	2,65
14	3	2,5	2	2,25
15	3	2,8	2,8	2,8

Lampiran 14

a. Tingkat Pengetahuan

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum_konseling sesudah_konseling	-3.3333	16.4389	4.2445	-12.4369	5.7702	-.785	14	.445

b. Jumlah Makan

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum_konseling sesudah_konseling	2.1333	18.4802	4.7716	-8.1007	12.3674	.447	14	.662

c. Jenis Makanan

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum_konseling sesudah_konseling	-4.8867	8.2601	2.1328	-9.4610	-.3124	-2.291	14	.038

d. Jadwal Makan

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum_konseling sesudah_konseling	.0400	.3312	.0855	-.1434	.2234	.468	14	.647

Lampiran 15

Hasil Recall

NutriSurvey for Windows - D:\FD SWEKTAK\RECALL\henny 1.epl

File Edit Calculations Food Extras Help

Women 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days

Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit. C
1 makan pagi (06.00)														
2 nasi putih	150	195,0		3,6	0,3	42,9	0,5		0,2	0,0	0,0		0,0	
3 daging ayam	50	142,4		13,4	9,4	0,0	0,0		2,1	39,5	19,5		0,0	
4 minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
5 kacang panjang biji	50	17,4		0,9	0,2	4,0	1,6		0,1	0,0	33,5		0,0	
6 minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
7 kecap	5	3,0		0,5	0,0	0,3	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	
8 tomat masak	5	1,1		0,0	0,0	0,2	0,1		0,0	0,0	4,3		0,0	
9 kerupuk udang	25	137,2		1,6	7,1	16,6	0,2		0,2	14,8	4,8		0,3	
10 teh	3	1,5		0,0	0,0	0,3	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	
11 gula pasir	20	77,4		0,0	0,0	20,0	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	
12														
13 selingan (09.00)														
14 apel	100	59,0		0,2	0,4	15,3	2,7		0,1	0,0	5,0		1,0	
15 Melon fresh	100	38,2	90,2	0,6	0,2	8,3	0,2	0,0	0,1	0,0	33,0	0,2	0,1	
16 Grapes fresh	20	14,2	16,3	0,1	0,1	3,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	
17 Mayonnaise (R)	10	79,0	0,7	0,2	8,8	0,0	0,0	0,0	5,2	16,0	11,6	0,0	5,3	
18														
19 makan siang (12.00)														
20 nasi putih	200	260,0		4,8	0,4	57,2	0,6		0,2	0,0	0,0		0,0	
21 ikan asin kering	20	61,2		13,3	0,5	0,0	0,0		0,2	32,0	0,0		0,0	
22 minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
23 tempe kedele murni	25	49,8		4,8	1,9	4,3	0,3		1,1	0,0	0,3		0,3	

Display options: TA A% FA MA NC

Total analysis:

- energy 2041,6 kcal
- water 107,3 g
- protein (15%) 76,3 g
- fat (31%) 73,0 g
- carbohydr. (54%) 271,9 g
- dietary fiber 12,3 g
- alcohol (0%) - g
- PUFA 12,8 g
- cholesterol 367,2 mg
- Vit. A 1819,1 µg
- carotene 0,2 mg
- Vit. E (eq.) 12,1 mg
- Vit. B1 0,7 mg
- Vit. B2 1,1 mg
- Vit. B6 1,9 mg
- tot. fol.acid 209,4 µg
- Vit. C 58,7 mg
- sodium 1553,5 mg
- potassium 2278,1 mg
- calcium 434,7 mg
- magnesium 270,0 mg
- phosphorus 959,7 mg
- iron 9,4 mg
- zinc 6,8 mg
- iodine 1,4 µg

8:33 31/07/2018

NutriSurvey for Windows - D:\FD SWEKTAK\RECALL\henry 1.epf

File Edit Calculations Food Extras Help

Women 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days

	Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	carotene	Vit. E	Vi
24	minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
25	bayam segar	50	18,5		1,9	0,1	3,7	0,3		0,1	0,0	259,5		0,0	
26	pisang ambon	100	92,0		1,0	0,5	23,4	2,4		0,1	0,0	8,0		0,0	
27															
28	selingan (15.00)														
29	roti tawar	60	164,3		5,3	1,8	31,1	1,7		0,4	0,0	0,0		0,0	
30	Peanut butter	10	59,8	0,1	2,6	5,0	1,2	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,7	
31	mentega	3	21,3		0,0	2,4	0,0	0,0		0,1	6,2	22,5		0,1	
32															
33	makan malam (18.00)														
34	nasi putih	100	130,0		2,4	0,2	28,6	0,3		0,1	0,0	0,0		0,0	
35	minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
36	telur ayam	50	77,6		6,3	5,3	0,6	0,0		0,7	212,0	95,0		1,0	
37	minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
38	ikan bandeng	50	41,9		7,4	1,1	0,0	0,0		0,3	29,0	6,0		1,0	
39	minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
40	telur ayam	3	4,7		0,4	0,3	0,0	0,0		0,0	12,7	5,7		0,1	
41	kangkung	25	3,8		0,6	0,1	0,5	0,5		0,0	0,0	75,8		0,5	
42	minyak kelapa sawit	2	17,2		0,0	2,0	0,0	0,0		0,0	0,0	100,0		0,1	
43															
44	selingan (21.00)														
45	tepung susu	20	92,8		4,3	3,8	10,3	0,0		0,1	5,0	84,0		0,8	
46															

Display options: TA A% FA MA NC

Total analysis:

- energy 2041,6 kcal
- water 107,3 g
- protein (15%) 76,3 g
- fat (31%) 73,0 g
- carbohydr. (54%) 271,9 g
- dietary fiber 12,3 g
- alcohol (0%) - g
- PUFA 12,8 g
- cholesterol 367,2 mg
- Vit. A 1819,1 µg
- carotene 0,2 mg
- Vit. E (eq.) 12,1 mg
- Vit. B1 0,7 mg
- Vit. B2 1,1 mg
- Vit. B6 1,9 mg
- tot. fol.acid 209,4 µg
- Vit. C 58,7 mg
- sodium 1553,5 mg
- potassium 2278,1 mg
- calcium 434,7 mg
- magnesium 270,0 mg
- phosphorus 959,7 mg
- iron 9,4 mg
- zinc 6,8 mg
- iodine 1,4 µg