

## LAMPIRAN 1

### DAFTAR GAMBAR

#### a. Foto Saat Pengkajian



#### b. Foto Pemeriksaan Gula Darah dan Penyuluhan



## JADWAL KEGIATAN PADA KELOMPOK LANSIA DI RW VII KELURAHAN WONOKUSUMO SURABAYA

Nama Kegiatan	Tanggal									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Pengkajian	√	√	√							
Posyandu Lansia							√			
Penyuluhan							√		√	
Penyuluhan & Pemeriksaan				√						

**Keterangan :**



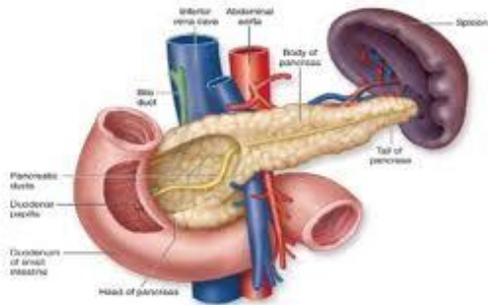
: Tabulasi Data



## LAMPIRAN 10

# pengertian diabetes

diabetes mellitus adalah Suatu penyakit dimana kadar gula di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat menghasilkan atau menggunakan insulin secara efektif



**SUDAH  
TAHUKAH  
ANDA ??????**

## Siapa beresiko tinggi diabetes???

- \* Riwayat keluarga DM
- \* Usia
- \* Gaya hidup stres
- \* Pola makan yang salah



- \* Kegemukan



- \* Infeksi

## Tanda dan gejala

- Sering haus
- Rasa lapar terus menerus



- Sering buang air kecil



- Cepat merasa lelah
- Mata kabur
- Kesemutan

## Bagaimana mengendalikan diabetes anda???

Untuk mengontrol diabetes anda diperlukan keseimbangan antara 3 hal penting, yaitu :

1. Diet
2. Olahraga dan aktivitas fisik
3. Obat anti diabetes  
(pengendali gula darah)

Diabetes berdampak besar di hampir seluruh aspek kehidupan tetapi masih banyak yang anda dapat lakukan meski menderita diabetes.



## BAGAIMANA MENCEGAH KOMPLIKASINYA ???

Komplikasi diabetes sering terjadi pada berbagai anggota tubuh, diantaranya mata, kulit, syaraf, dan anggota tubuh lainnya.

Untuk mencegah komplikasinya, anda dapat melakukan hal-hal berikut:

1. Pemeriksaan mata 1 tahun sekali
2. Pemeriksaan laboratorium teratur (gula darah)
3. Pencegahan luka dan perawatan kaki
4. Stop merokok
5. Berolahraga secara teratur
6. Menurunkan kelebihan berat badan



## Diabetes Mellitus



Oleh:  
Syaiful Huda

PRODI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURABAYA

Lampiran 6

**PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth. Calon Responden

Di RW VII Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya

Dengan ini saya sampaikan bahwa:

Nama saya Syaiful Huda, mahasiswa program studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang akan mengadakan study kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Kelompok Lansia dengan Diabetes Melitus di Wilayah RW VII Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jumlah penderita Diabetes Melitus pada kelompok lansia di Wilayah RW VII Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya.

Untuk kepentingan tersebut, saya harap kesediaan anda untuk mengisi questioner dalam penelitian ini. Jawaban akan saya rahasiakan dan perlu diketahui bahwa penelitian ini telah di setujui oleh Direktur Puskesmas Wonokusumo Surabaya.

Demikian permohonan saya atas kerjasamanya serta kesediaan anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Surabaya, Juli 2013

Hormat Saya,

Syaiful Huda

2010.0660.029

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA STUDY KASUS  
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS  
PADA KELOMPOK LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS  
DI WILAYAH RW VII WONOKUSUMO KEC. SEMAMPIR SURABAYA**

**Oleh :  
SYAIFUL HUDA  
2010.0660.029**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya responden yang berperan serta dalam penelitian ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Komunitas pada Kelompok Lansia dengan Diabetes Melitus di Wilayah RW VII Wonokusumo Kec.Semampir Surabaya.

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan identitas saya dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya dibawah ini merupakan tanda tangan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Tanda Tangan : .....  
Tanggal : .....  
No. Responden : .....

**FORMAT PENGKAJIAN**  
**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS (R. Fallen & R.Budi, 2010)**

**Nama Kepala Keluarga Lansia** : .....

**Status** : .....

**Pekerjaan** : .....

**Alamat Lengkap** : .....

**I. Kependudukan**

Daftar nama anggota keluarga yang tinggal berdasarkan lamanya tinggal:

No.	Nama KK & Anggota Keluarga	Jenis Kelamin L/P	Usia	Hub. Dengan KK	Pendidikan	Pekerjaan
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

1. Apakah ada anggota keluarga yang pindah dalam satu tahun ini ?
  - a. Ya  
Bila ya, sebutkan : .....Orang
  - b. Tidak
2. Apakah ada anggota keluarga baru dalam 1 tahun ini?
  - a. Ya  
Bila ya, sebutkan : ..... Orang
  - b. Tidak

**II. Status Kesehatan**

**A. Kesakitan**

Daftar nama anggota keluarga yang sakit satu bulan yang lalu

No	Nama	Keluhan/ penyakit	Pengobatan				Pkm/RS
			Tidak berobat	Kader	Dukun	Dokter/ Mantri	
1							
2							
3							
4							
5							

Keterangan : jenis penyakit termasuk jiwa, kurang gizi, dan kecacatan

1. Apakah ada lansia di keluarga ini?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah penyakit yang sering diderita oleh lansia?
  - a. Hipertensi
  - b. Diabetes Melitus
  - c. Gastritis/ Mag
  - d. Gangguan Pendengaran
  - e. Lain-lain.....(Sebutkan)
3. Memiliki kartu sehat/ Jamkesmas?
  - a. Ya
  - b. Tidak

**B. Kematian**

Daftar anggota keluarga yang meninggal dalam periode satu tahun terakhir:

No.	Nama	Umur	Pengobatan	Sebab Kematian

Keterangan : Apabila yang meninggal bayi, maka ukuran waktu meninggal dalam hari.

**III. Upaya Pelayanan Kesehatan**

1. Kesehatan Ibu dan Anak
  - a) Nama anggota Keluarga yang hamil : .....
  - b) Kehamilan ke :
    - a. I
    - b. II
    - c. III
    - d. IV
    - e. > IV
  - c) Usia Kehamilan : ..... Bulan
  - d) Apakah ibu hamil sudah memeriksakan kehamilannya?
    - a. Ya
    - b. Tidak
  - e) Bila ya, periksa dimana?
    - a. Posyandu
    - b. Puskesmas
    - c. Rumah Bersalin/RS
    - d. Bidan
    - e. Dukun
 Bila tidak, sebutkan alasannya : .....
  - f) Apakah ibu hamil sudah di imunisasi TT?
    - a. Ya
    - b. Tidak
  - g) Bila ya, di imunisasi dimana?
    - a. Posyandu
    - b. Puskesmas
    - c. Rumah Bersalin/ RS
    - d. Bidan
    - e. Dukun
2. Persalinan (Umur Bayi Max. 11 Bulan)
  - a) Nama ibu yang bersalin :
  - b) Tanggal persalinan :



3. Berapa lama menggunakan pelayanan KB/ Alat kontrasepsi tersebut?
4. Dimanakah mendapatkan pelayanan KB/ Alat Kontrasepsi tersebut?
  - a. Posyandu
  - b. Puskesmas
  - c. RS/ Rumah Bersalin
  - d. Dokter
  - e. Bidan
  - f. Polindes

C. Gizi Balita (0 – 4 tahun)

1. Jumlah balita yang ada dalam keluarga: .....Anak
2. Jumlah balita yang mempunyai KMS : .....Anak
3. Jumlah balita yang bulan ini ditimbang: .....Anak
4. Cek status gizi anak pada KMS (melihat berat badan anak) :
  - a. Baik
  - b. Sedang
  - c. Kurang
  - d. Buruk
5. Umur berapa bayi tersebut disapih (apabila ada)?
  - a. < 1 bulan
  - b. 1 – 6 bulan
  - c. 6 bulan – 1 tahun
  - d. 1 – 2 tahun
  - e. > 2 tahun

D. Kesehatan Lingkungan

1. Apakah dirumah anda memiliki tempat sampah?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Jika memiliki, apakah tempat pembuangan dilengkapi dengan tutup?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Jika tidak, bagaimana cara anda mengatasi sampah?
  - a. Dibakar
  - b. Dimasukkan kedalam lubang
  - c. Dibuat pupuk
  - d. Lain – lain, sebutkan :.....
4. Kondisi lalat disekitar rumah?
  - a. Ada
  - b. Tidak ada
5. Sumber lalat dirumah?
  - a. Sampah
  - b. Kotoran hewan
  - c. Genangan air
  - d. Selokan
  - e. Bau yang tidak sedap
6. Kepemilikan tempat penampungan air
  - a. Ada
  - b. Tidak Ada
7. Kegiatan menguras tempat penampungan air?
  - a. Setiap hari
  - b. 3x/ minggu
  - c. Tidak pernah

E. P2M

1. Apakah ada anggota keluarga yang menderita demam (diduga malaria/ DBD)?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Sudahkah darahnya diperiksa oleh petugas untuk di periksa di laboratorium?
  - a. Sudah
  - b. Belum

F. Perkesmas

1. Apakah ada anggota keluarga yang sakit mendapatkan perawatan dirumah?
  - a. Jika ya, nama penderita :  
Jenis Penyakit :  
Dirawat : - Dirumah oleh keluarga  
- Dirumah oleh petugas kesehatan
  - b. Tidak ada
2. Berapa kali petugas kesehatan mengunjungi penderita selama sakit?
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. 4 kali
  - e. > 4 kali

G. Laboratorium

1. Apakah ada anggota keluarga yang diperiksa di laboratorium puskesmas?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah yang diperiksa?
  - a. Urine
  - b. Darah
  - c. Tinja
  - d. Dll.....

**IV. Perilaku Terhadap Kesehatan**

A. Kebiasaan mandi dan sikat gigi

1. Berapa akali anggota keluarga mandi dalam sehari?
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 kali
  - d. 3 kali
  - e. > 3 kali
2. Dimana anggota keluarga mandi?
  - a. Kamar mandi sendiri
  - b. Pancuran/ belik
  - c. Kamar mandi umum
  - d. Kolam
  - e. Sungai
3. Apakah mandi menggunakan sabun?
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Apakah anggota keluarga sikat gigi?
  - a. Ya
  - b. Tidak
5. Apakah sikat gigi menggunakan pasta gigi?
  - a. Ya
  - b. Tidak
6. Berapa kali anggota keluarga sikat gigi dalam sehari?
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 kali
  - d. 3 kali
  - e. 4 kali
  - f. > 4 kali

- B. Kebiasaan Buang Air Besar  
Dimanakah anggota keluarga buang air besar?
- WC sendiri
  - Jamban
  - Kolam/ sungai
  - Sembarang tempat
- C. Kebiasaan mengambil air minum
- Dimanakah anggota keluarga mengambil air minum?
    - Mata air/ sungai
    - PAM
    - Sumur umum
    - Sumur umum
  - Apakah air dimasak sebelum di minum?
    - Ya
    - Tidak
- D. Kebiasaan ganti pakaian
- Berapa kali anggota keluarga mengganti pakaian kerja/sekolah?
    - Setiap hari
    - 2 hari sekali
    - 3 hari sekali
    - > 3 hari
  - Berapa kali anggota keluarga mengganti pakaian harian?
    - 1 kali
    - 2 kali
    - > 2 kali
- E. Kebersihan Rumah
- Dalam sehari, berapa kali membersihkan rumah?
    - 1 kali
    - 2 kali
    - > 2 kali
    - Tidak
  - Berapa kali membersihkan sarang laba-laba?
    - < 1 bulan sekali
    - Tidak tentu
    - 1 bulan sekali
    - 1 minggu sekali
- F. Keluarga sadar GIZI
- Makanan pokok .....
  - Apakah jenis lauk yang dimakan?
    - Protein hewani
    - Protein nabati
    - Campuran
  - Apakah ada sayuran dalam menu makanan?
    - Selalu ada
    - Kadang-kadang
    - Tidak ada
  - Apakah ada buah-buahan?
    - Selalu ada
    - Kadang-kadang
    - Tidak ada
  - Apakah anggota keluarga mengkonsumsi susu?
    - Selalu ada
    - Kadang-kadang
    - Tidak ada
  - Berapa kali kebiasaan makan dalam sehari?
    - 1 kali
    - 2 kali
    - 3 kali
  - Bagaimana cara menghidangkan makanan?
    - Tertutup
    - Terbuka
  - Apakah ada pantangan makan dalam keluarga?
    - Ada
    - Tidak
  - Bagaimana kebiasaan mencuci sayuran?
    - Tidak dicuci



Lampiran 9

**LEMBAR QUESTIONER**  
**Asuhan Keperawatan Komunitas pada Kelompok Lansia dengan Diabetes**  
**Melitus**  
**Di Wilayah RW VII Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya**

Tanggal :	No. Responden :
-----------	-----------------

**A. Data Umum**

Piihlah satu jawaban dengan memberi tanda (√) yang menurut anda benar pada kotak yang telah disediakan

**Umur**

- a. 55 – 57 tahun
- b. 58 – 60 tahun
- c. 61– 63 tahun
- d. 64 – 66 tahun
- e. 67 - 69 tahun

**Pekerjaan**

- a. Petani
- b. Pegawai Negeri
- c. Wiraswasta
  
- d. Ibu Rumah Tangga

**Pendidikan**

- a. SD/ MI
- b. SMP/ Sederajat
- c. SMA/ Sederajat
- d. Akademi/ Perguruan Tinggi

**Jenis Kelamin**

- a. Laki-laki
- b. Perempuan

**Berat Badan :**       **Kg**

**Tinggi Badan :**       **Cm**

**IMT :**

**B. Petunjuk Pengisian**

- 1. Baca dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dan jawaban.
- 2. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda pada pekan lalu, termasuk hari ini.
- 3. Beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih.
- 4. Bila ada hal yang kurang jelas, harap ditanyakan

**C. Pertanyaan**

- 1. Penghasilan perbulan anda?
  - a. Rp. < 500.000
  - b. Rp. > 500.000
  - c. Rp. > 1.000.000
- 2. Kadar Gula darah anda akhir-akhir ini?
  - a. < 140 mg/dl
  - b. □ 140 mg/dl
- 3. Sudah berapa lama anda menderita Diabetes Melitus?
  - a. 1 tahun
  - b. 1 – 2 tahun

- c. □ 3 tahun
4. Selama anda menderita Diabetes Melitus, siapa sajakah yang memberi dorongan dan motivasi untuk berperilaku sehat? (jawaban bisa lebih dari satu)
  - a. Keluarga
  - b. Tetangga/ Teman Sebaya
  - c. Petugas Kesehatan
5. Dalam hal apa sajakah motivasi/ dorongan yang diberikan? (jawaban bisa lebih dari satu)
  - a. Dalam pola makan menghindari pantangan
  - b. Aktifitas dan istirahat yang cukup
  - c. Mengontrol Kadar Gula Darah
6. Dari manakah anda memperoleh informasi tentang Diabetes Melitus?
  - a. Media Elektronik (TV, radio, Internet, dll)
  - b. Media Cetak (Koran, Majalah, Buku, dll)
  - c. Petugas Kesehatan setempat
7. Informasi apa saja yang anda peroleh tentang Diabetes Melitus?
  - a. Komplikasi Diabetes Melitus
  - b. Pola hidup sehat penderita Diabetes Melitus
8. Dalam program yang diadakan oleh puskesmas Wonokusumo tentang penanggulangan Diabetes Melitus, Kegiatan apa saja yang anda ikuti?
  - a. Penyuluhan kesehatan tentang Diabetes Melitus
  - b. Posyandu Lansia
  - c. Senam sehat penderita Diabetes Melitus
9. Rutin mengikuti posyandu lansia
  - a. Ya
  - b. Tidak
10. Apakah kendala yang anda temukan untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut?
  - a. Waktu / jadwal yang kurang pas
  - b. Keingatannya membosankan
  - c. Tidak ada

### **Pengetahuan**

11. Menurut anda, apakah Diabetes Melitus itu?
  - a. Penyakit Keturunan
  - b. Penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh pola hidup yang tidak sehat
  - c. Penyakit yang disebabkan karena stress dan pertambahan usia
12. Menurut Anda berapa hasil cek gula darah yang normal?
  - a. Nilai gula darah < 140 mg
  - b. Nilai gula darah < 140 mg/
13. Menurut Anda gejala apa saja yang mungkin terjadi akibat diabetes melitus? (Jawaban bisa lebih dari 1)
  - a. Telapak kaki terasa tebal
  - b. Luka sulit sembuh
  - c. Sering kencing pada malam hari, banyak makan, banyak minum
  - d. Kadar gula darah meningkat (Hiperglikemia)
14. Menurut anda apakah yang dapat menyebabkan diabetes melitus?
  - a. Kegemukan

- b. Kurang Olahraga
  - c. Mengonsumsi alkohol
  - d. Mengonsumsi makanan yang terlalu manis
15. Menurut anda apakah komplikasi akibat diabetes melitus?
- a. Ketidakmampuan aktifitas
  - b. Rentan infeksi.
  - c. Ganggren
16. Menurut anda dengan cara apa Diabetes Melitus dapat ditanggulangi?
- a. Dengan pengobatan dari dokter
  - b. Melakukan pola hidup sehat yang dianjurkan petugas kesehatan
  - c. Dengan pengobatan sendiri
17. Menurut anda pada usia berapakah diabetes melitus dapat beresiko menimbulkan komplikasi?
- a. Usia < 35 tahun
  - b. Usia 35 – 50 tahun
  - c. Usia > 50 tahun
18. Menurut anda upaya apakah yang seharusnya dilakukan penderita diabetes melitus untuk menjaga agar diabetes melitus tidak menimbulkan Komplikasi?
- a. Mengurangi konsumsi makanan tinggi gula
  - b. Berolahraga yang sesuai
  - c. Menjaga kestabilan Berat Badan

### **Tindakan Secara Umum**

19. Ketika ada gejala diabetes melitus, seperti telapak kaki terasa tebal, apakah yang pertama kali anda lakukan?
- a. Pengobatan tradisional ( alternatif )
  - b. Memeriksa ke dokter / petugas kesehatan
  - c. Menunggu perkembangan penyakit
20. Apa yang anda lakukan setelah menjalani pengobatan diabetes melitus dari dokter / petugas kesehatan lainnya dan dinyatakan bahwa Kadar gula darah anda sudah normal ?
- a. Tetap melakukan anjuran dokter mulai dari pantangan – pantangan makanan dan pola aktifitas
  - b. Akan menggunakan pengobatan tradisional untuk pengobatan lanjutan
  - c. Kembali seperti biasa saat sebelum kena diabetes melitus
21. Kapan sajakah anda memeriksa kembali Gula darah anda?
- a. Ketika ada gejala kembali
  - b. Jika kebetulan ke sarana kesehatan / Puskesmas
  - c. Secara rutin ke puskesmas dengan atau tanpa adanya gejala

### **Pola Makan**

22. Dalam membatasi asupan makanan yang berdampak terhadap Diabetes Melitus, berapakah jumlah anda mengonsumsi makanan yang mengandung Gula tinggi dalam seminggu?
- a. > 3x seminggu
  - b. 2 – 3x seminggu
  - c. < 2x seminggu

### **Pola Aktifitas**

23. Apakah anda melakukan olahraga setiap hari?
  - a. Ya
  - b. Tidak
24. Jika ya, jenis olahraga apa yang anda lakukan untuk penderita Diabetes Melitus?
  - a. Jalan pagi, jogging, senam aerobik, lari pagi
  - b. Bermain bola, badminton, tenis meja
  - c. Bertanding dalam cabang olahraga
25. Menurut anda, untuk keefektifitas pada penderita diabetes melitus berapa kali sebaiknya olahraga dilakukan dalam 1 minggu / 1 bulan?
  - a. > 3x seminggu
  - b. 1 – 3x seminggu
  - c. 1 – 3x sebulan
26. Berapakah waktu yang anda habiskan untuk berolahraga?
  - a. 15 – 30 menit
  - b. 30 – 45 menit
  - c. > 45 menit

### **Pengendalian Stress**

27. Untuk relaksasi bagi penderita diabetes melitus berapa jam kah waktu yang anda gunakan untuk tidur di malam hari?
  - a. < 5 jam
  - b. 6 – 8 jam
  - c. > 9 jam
28. Untuk mencegah kejenuhan dalam menjalankan rutinitas ( pekerjaan ) yang dapat meningkatkan kadar gula darah, berapa kalikah anda melakukan kegiatan liburan?
  - a. 1x seminggu
  - b. 1 – 2x sebulan
  - c. < 1x dalam sebulan
29. Dalam melakukan aktifitas dan berinteraksi dengan orang lain, hal apakah yang anda lakukan? ( bisa jawab lebih dari 1 )
  - a. Mengeluarkan isi hati dan memecahkan masalah
  - b. Membuat jadwal kerja yang sesuai
  - c. Tidak mempunyai 2 atau lebih kerjaan pada saat yang bersamaan
  - d. Belajar berdamai untuk orang lain

### **Gaya Hidup**

30. Sebagai penderita diabetes melitus, apakah anda mengkonsumsi alkohol?
  - a. Ya
  - b. Tidak
31. Dalam upaya mnecegah terjadinya komplikasi diabetes melitus, apakah anda masih mengkonsumsi alkohol dengan kadar  $\pm 15\%$ ?
  - a. Ya

- b. Tidak

Jika ya, berapa gelas anda mengkonsumsi alkohol setiap harinya?

- a. < 1 gelas
- b. 1 – 2 gelas
- c. > 2 gelas

32. Apakah anda masih mengkonsumsi kopi?

- a. Ya
- b. Tidak

Jika ya, berapa sendok bubuk kopi yang anda gunakan setiap membuat kopi?

- a. < 2 sendok teh
- b. 2 – 3 sendok teh
- c. > 3 sendok teh

### **Faktor Resiko Berat Badan**

33. Jika berat badan anda berlebih, untuk mencegah terjadinya komplikasi diabetes melitus apakah anda akan menurunkan berat badan?

- a. Ya
- b. Tidak

34. Jika ya, upaya apa yang anda lakukan? ( Bisa jawab lebih dari 1 )

- a. Menambah porsi sayur dan buah
- b. Mengurangi konsumsi daging
- c. Olahraga

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

1. Pokok Bahasan : Diabetes Melitus
2. Sub Pokok Bahasan : Pencegahan dan Penanganan Diabetes Melitus
3. Sasaran : Kelompok Lansia
4. Tempat : Balai RT VII
5. Waktu : 10 Juli 2013
6. Metode : Ceramah dan tanya jawab
7. Media : Leafleat
8. Tujuan
  - Tujuan Umum : Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan Lansia mampu mengerti dan memahami penyakit Diabetes Melitus .
  - Tujuan Khusus : Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan sasaran mampu
    - o Menjelaskan tentang definisi diabetes melitus
    - o Menjelaskan tentang penyebab diabetes melitus
    - o Menyebutkan tanda dan gejala terjadinya diabetes melitus
    - o Menyebutkan tentang penatalaksanaan diet diabetes melitus
    - o Menyebutkan tentang bahan makanan yang boleh dan tidak boleh diberikan pada diabetes melitus

9. Kegiatan belajar mengajar

Tahap	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran	Metode & Media
Pembukaan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• menyampaikan tujuan dan topik dilaksanakannya penyuluhan</li> <li>• menggali pengetahuan sasaran</li> </ul>		

LAMPIRAN 12

<p>Penyajian (10 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ definisi diabetes melitus</li> <li>○ menjelaskan tentang penyebab diabetes melitus</li> <li>○ menyebutkan tanda dan gejala terjadinya diabetes melitus</li> <li>○ menyebutkan tentang penatalaksanaan diet diabetes melitus</li> <li>● menyebutkan tentang bahan makanan yang boleh dan tidak boleh diberikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mendengarkan</li> <li>● Mengajukan pertanyaan seputar materi</li> </ul>	<p>Ceramah dan tanya jawab leaflet</p>
<p>Penutup (5 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● membuka waktu untuk diskusi</li> <li>● mengevaluasi hasil penyuluhan</li> <li>● menjelaskan hasil evaluasi</li> <li>● membeirkan umpan balik</li> <li>● membagikan leaflet, salam penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjawab pertanyaan</li> <li>● Menjawab salam</li> </ul>	<p>Ceramah dan tanya jawab Leaflet</p>

## **Materi penyuluhan**

### **DIABETES MELITUS**

#### 1. Pengertian

**Diabetes Melitus** atau kencing manis adalah suatu penyakit dimana kadar glukosa dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat menghasilkan atau menggunakan insulin secara cukup.

#### 2. Penyebab diabetes melitus

- Banyak Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Gula
- Kurang tidur
- Makan terlalu banyak karbohidrat dari nasi atau roti
- Merokok
- Kurangnya Aktivitas Fisik
- Faktor Keturunan
- Obesitas

#### 3. Tanda-tanda gejala umum

Gejala yang sering muncul pada DM, yaitu :

- Poliuria (banyak dan sering kencing)
- Polipagia (banyak makan)
- Polidipsi (banyak minum)

Kemudian diringi dengan keluhan-keluhan :

- Kelemahan tubuh, lesu, tidak bertenaga.
- Berat badan menurun
- Rasa kesemutan, karena iritasi (perangsangan) pada serabut-serabut saraf
- Kelainan kulit, gatal-gatal, bisul-bisul
- Infeksi saluran kencing
- Kelainan ginjal kalogi: keputihan
- Infeksi yang sukar sembuh

Pada pemeriksaan laboratorium:

- Kadar gula darah meningkat

## LAMPIRAN 12

- Peningkatan plasma proinsulin dan plasma C polipeptida
- Glukosuria

### 4. Penatalaksanaan Diet

Diet diabetes melitus berpedoman pada 3 J :

- Jumlah : jumlah energi yang diberikan harus habis terkonsumsi
- Jadwal : jadwal waktu makan harus di ikuti sesuai intervalnya
- Jenis : jenis bahan makanan harus diseleksi sesuai yang di anjurkan,dilarang dan dibatasi.

Tujuan Diit Diabetes melitus :

Menyusun makanan dengan teratur sesuai kebutuhan :

- Menjaga kadar gula darah pada kisaran normal
- Menurunkan kolesterol darah pada kisaran normal
- Mencapai berat badan normal
- Menekan atau menunda timbulnya penyulit/komplikasi diabetic
- Memperbaiki kesehatan umum penderita diabetes melitus.

Syarat-syarat Diit :

- Jumlah kalori diberikan menurut keadaan penderita
- Karbohidrat disesuaikan dengan kesanggupan tubuh untuk menggunakannya (60 – 70%)
- Makanan cukup protein ( 10 – 15 %).
- Kebutuhan lemak sedang (20 – 25 %) yang terdiri 10% lemak jenuh,10% lemak tidak jenuh ganda.
- Vitamin dan mineral cukup
- Pemberian makanan disesuaikan dengan macam obat yang digunakan.

## LAMPIRAN 12

### 5. Bahan makanan

#### a. Makanan yang perlu dibatasi

- Gula pasir
- Madu
- Kue-kue manis
- Dendeng manis
- Gula jawa
- Syrup
- Abon manis
- Kecap
- Kecap asin
- Petis
- Saos tomat
- Bumbu-bumbu instant yang diolah menggunakan gula

#### b. Makanan yang diperhitungkan

- Nasi
- Singkong
- Jagung
- Bihun
- Roti putih
- Kentang
- Ubi
- Mie

## MENUJU HARI TUA SEHAT & BAHAGIA



OLEH :

SYAIFUL HUDA

PROGRAM STUDI D3

KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

SURABAYA

2012

### APA LANSIA ITU ?

Lansia adalah setiap orang yang telah berumur 60 tahun atau lebih, jika lebih dari 70 tahun dikatakan lansia resiko tinggi



### PERUBAHAN YANG TERJADI PADA LANSIA ?

- a. Kemunduran fisik:
  - Secara umum (jantung, paru, otot, dll).
  - Fleksibilitas menurun.
  - Makna reaksi menurun.
  - Daya tahan status fisik menurun.
  - Sexualitas menurun.
- b. Kemunduran psikologis
  - Daya pikir menurun.

- Perubahan aspek kepribadian.
  - Emosi, sukar tidur, bicara melantur.
  - Kreativitas, produktivitas menurun.
- c. Kemampuan Sosial:
    - Kehilangan kedudukan.
    - Kehilangan teman “teman hidup”.
    - Penyesuaian diri kurang.
    - Sulit untuk menerima gagasan baru.

### PERMASALAHAN KESEHATAN LANSIA

1. Permasalahan umum.
  - a. Besarnya jumlah dan tingginya kenaikan presentase lansia.
  - b. Jumlah lansia miskin semakin banyak.
  - c. Nilai kekerabatan melemah dan tatanan masyarakat makin individual.
  - d. Rendahnya kualitas dan kuantitas pelayanan lansia.

- e. Terbatasnya sarana dan prasarana pelayanan lansia.
- f. Adanya dampak pembangunan yang merugikan kehidupan dan penghidupan lansia.

## 2. Permasalahan khusus

- a. Terjadinya perubahan normal pada fisik lansia, meliputi:  
Kulit menjadi kering, rambut beruban dan rontok. Penglihatan menurun, pendengaran menurun, indra perasa menurun, tulang keropos, tinggi badan menyusut. Penurunan fungsi organ reproduksi (terutama wanita).
- b. Terjadinya perubahan abnormal pada fisik lansia, misalnya:
- g. Katarak, kelainan sendi, kelainan prostat (pada laki-laki), tidak bisa kencing.



### UPAYA MENGATASI PERMASALAHAN KESEHATAN LANSIA DIKELOMPOKKAN:

- Upaya pembinaan kesehatan (hindari berat badan yang berlebihan, kurangi makan dan pilihlah makanan yang sesuai, olahrag ringan dan teratur, hindari timbulnya kecelakaan, hindari faktor resiko penyakit jantung, pemeriksaan kesehatan secara periodik).
- Upaya pemeliharaan kesehatan, meliputi: **Olahraga secara teratur** (3x/ mgg yakni jalan kaki kalau bisa berkecepatan 6 Km/ jam selama 45-60 mnt).

**Diet** dengan pedoman: susunan makanan yang beraneka ragam, mengurangi konsumsi gula, garam dan membatasi konsumsi lemak, meningkatkan serat dan pati sebagai sumber kalori.

**Dalam kaitannya dengan mental diusaha kan:** tetap aktif secara mental, tetap aktif dalam kehidupan sosial, menjauhi polusi mental, meningkatkan kehidupan spiritual, menerima proses menjadi tua dengan ikhlas dan menyesuaikan dengan realitas.

- Upaya pelayanan kesehatan meliputi:  
Upaya promotif (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan), diagnosa dini dan pengobatan, pencegahan kecacatan, dan upaya rehabilitatif (pemulihan).
- Upaya perawatan.
- Upaya pelembagaan lanjut usia.



## siklus menu 7 hari untuk pasien diabetes mellitus

### 1. Senin

#### Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Sayur asem (kacang panjang, krai, tauge kedele)
- Pepes tongkol
- Perkedel tahu

#### Pukul 10.00

- Buah pisang

#### Pukul 16.00

- Jus jambu merah (gula non kalori, tanpa SKM)

#### Malam

- Nasi putih
- Tumis kacang panjang tempe
- Telur dadar
- Buah pisang

### 2. Selasa

#### Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Sayur sup (wortel, buncis, kentang, kembang kol/brokoli)
- Ikan pindang goreng
- Tumis tempe kecap

#### Pukul 10.00

- Buah pepaya

#### Pukul 16.00

- Salad buah (melon, semangka, nanas, nata de coco, saus mayonaise)

#### Malam

- Nasi jagung
- Urap-urap (daun pepaya, singkong,/kenikir, kacang panjang, tauge, kelapa parut)
- Ayam bumbu kuning
- Mendol
- Buah pepaya

### 3. Rabu

#### Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Sayur lodeh (terong, kacang panjang, santan encer)
- Ikan asin
- Tempe goreng

#### Pukul 10.00

- Buah melon

#### Pukul 16.00

- Jus semangka (gula non kalori, tanpa SKM)

#### Malam

- Nasi putih
- Cah kangkung
- Ayam tahu bali
- Buah melon

### 4. Kamis

#### Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Sayur bayam
- Empal daging
- Tempe bacem

#### Pukul 10.00

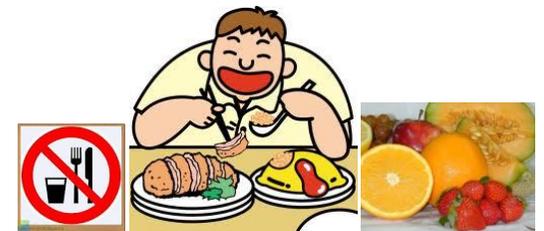
- Buah pear

#### Pukul 16.00

- Rujak manis (timun, bengkoang, pepaya, nanas, mangga, bumbu rujak dengan sedikit gula merah)

#### Malam

- Nasi goreng (nasi, sawi, wortel, sosis)
- Telur dadar
- Buah pear



5. Jumat

Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Pecel (selada air/sawi/bayam, kacang panjang, kubis, tauge, bumbu pecel))
- Ayam tahu bali
- Rempeyek

Pukul 10.00

- Buah pisang

Pukul 16.00

- Susu kedele

Malam

- Nasi putih
- Soto daging
- Buah pisang

6. Sabtu

Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Cah wortel buncis
- Ayam goreng
- Tumis tahu kecap

Pukul 10.00

- Buah semangka

Pukul 16.00

- Jus jambu merah (gula non kalori, tanpa SKM)

Malam

- Nasi putih
- Rawon (daging, labu siam)
- Tempe goreng

- Buah semangka

7. Minggu

Pagi s/d siang

- Nasi putih
- Cah sawi
- Ikan tongkol goreng
- Tempe bacem

Pukul 10.00

- Buah melon

Pukul 16.00

- Salad buah (melon, semangka, nanas, nata de coco, saus mayonaise)

Malam

- Nasi putih
- Lalapan ayam bakar + tahu + tempe + timun + kubis + kemangi + sambal)
- Telur dadar
- Buah melon



# Modifikasi menu diabetes



Oleh:  
Syaiful Huda



PRODI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

