

**BERITA ACARA BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UM SURABAYA**

Nama Mahasiswa : Lin Romatul Izah  
 NIM : 2013-0660-020  
 Nama Pembimbing : 1. Pipit Festy W, SKM, MKes.

Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Keluarga pada Klien Diabetes Mellitus  
 dengan masalah keperawatan Resiko Ketidakstabilan kadar glukosa Darah  
 di Wilayah Kerja Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya.

No	Tanggal	Catatan Bimbingan	Tanda Tangan
1.	14-09-2016	- konsul judul * perbaiki judul sesuai dengan nanda diagnosa 2016	
2.	17-03-2016	- konsul Bab I - Latar belakang - manfaat	
3.	22-03-2016	- perbaiki latar belakang, Bab I. teruskan Bab 2 - Bab 3	
4.	01-04-2016	- perbaiki konsep keluarga - Metode penelitian sesuai buku panduan	
5.	06-04-2016	- Metode penelitian, Unit Analisis ditambahkan kriteria pasien.	
6.	18-04-2016	- perbaiki penulisan <sup>II</sup> , membuat Daftar pustaka, Kata pengantar dan daftar isi.	
7.	09-05-2016	- Acc sidang proposal	
8.	22-07-2016	- Konsul Bab 4, pembahasan,	
9.	03-08-2016	- konsul Revisi Bab 4, pembahasan, dan Bab 5.	
10.	16-08-2016	ACC sidang KTI	

Mengetahui,  
 Kaprodi DIII Keperawatan,

Pipit Festy W, SKM, MKes.



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3  
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 261.1/II.3.AU/F/FIK/2016  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan ijin Pengambilan data awal

Kepada Yth.  
**Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya**  
Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2015/2016 :

Nama : **IIN ROMATUL IZAH**

NIM : 20130660020

Judul KTI : Asuhan keperawatan keluarga Diabetes Melitus dengan masalah resiko ketidak stabilan kadar glukosa darah di Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya

Bermaksud untuk mengambil data / observasi di Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / Observasi yang dimaksud.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian serta kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surabaya, 11 April 2016



**Dr. Nur Mukarromah, S.KM, M Kes**  
NIK: 012051197297019





**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 2 - 4 Telp. ( 031 ) 5473284, Fax. 5343000

SURABAYA ( 60272 )

Surabaya, 19 April 2016

Kepada

Nomor : 070 / 3869 / 436.7.3 / 2016  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data Awal

Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya  
2. Camat Kenjeran Kota Surabaya  
3. Kepala UPTD Puskesmas Sidotopo Wetan  
Kota Surabaya

di -

SURABAYA

**REKOMENDASI PENELITIAN**

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;  
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 11 April 2016 Nomor : 261.1/II.3.AU/F/FIK/2016 hal Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

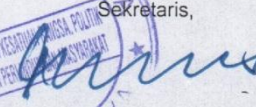
a. Nama : lin Romatul Izah  
b. Alamat : Setro Baru Utara 5 / 5 Surabaya  
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Riisiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Surabaya  
b. Tujuan : Pengambilan Data Awal  
c. Bidang Penelitian : Kesehatan  
d. Penanggung Jawab: Pipit Festy W., S.KM., M.Kes  
e. Anggota Peserta : -  
f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat dikeluarkan  
g. Lokasi : Dinas Kesehatan, Kecamatan Kenjeran, Puskesmas Sidotopo Wetan

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan / peraturan yang berlaku di Lokasi / Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan ;  
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya ;  
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI ;  
4. Rekomendasi ini akan dicabut / tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA BADAN  
Sekretaris,  
  
Drs. Dedy Sosialisto, M.Si  
Pembina Tk. I

Tembusan :  
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas





# PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60243  
Telp. (031) 8439473, 8439372, 8473729 Fax. (031) 8483393

## SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor : 072/9605 / 436.6.3 / 2016

Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan  
Perlindungan Masyarakat  
Nomor : 070/ 3864 /436.7.3//2016  
Tanggal : 19 April 2016  
Hal : Penelitian  
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :  
Nama : **lin Romatul Izah**  
NIM : 20130660020  
Pekerjaan : Mahasiswa D3 Keperawatan FIK UNMUH Surabaya  
Alamat : Setro Baru Utara Surabaya  
Tujuan Penelitian : Menyusun Karya Tulis ilmiah  
Tema Penelitian : Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Klien Diabetes Mellitus  
Dengan Masalah Keperawatan Risiko Ketidakstabilan Kadar  
Glukosa Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Surabaya  
Lamanya Penelitian : Bulan Mei Tahun 2016  
Daerah / tempat : **Puskesmas Sidotopo Wetan**  
Penelitian

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.  
Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 21 April 2016

Kepala Dinas  
Sekretaris,



Nanik Sukristina, SKM  
Pembina  
NIP 197001171994032008



PEMERINTAH KOTA SURABAYA  
DINAS KESEHATAN  
**PUSKESMAS SIDOTOPO WETAN**  
Jl. Randu No. 102 – Telp. 3767737  
SURABAYA

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 072 / ~~1288~~ / 436.6.3 / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Basilius Agung Suryono  
N I P : 19760614 20050 1 008  
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / IIID  
Jabatan : Kepala Puskesmas

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Iin Romatul Izah  
NIM : 20130660020  
Pekerjaan : Mahasiswa D3 Keperawatan FIK UNMUH Surabaya  
Alamat : Setro Baru Utara Surabaya

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Klien Diabetes Mellitus dengan Masalah Keperawatan Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Surabaya” sejak 20 Juni hingga 2 Juli 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Surabaya, 21 Oktober 2016

Kepala Puskesmas Sidotopo Wetan



*[Signature]*  
dr. Basilius Agung Suryono  
NIP. 19760614 200501 1 008

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapat penjelasan yang cukup, serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul “ Asuhan keperawatan keluarga pada klien Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah di wilayah Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya” dengan secara sadar, sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun menyatakan BERSEDIA menjadi responden dalam penelitian ini, dan bersedia menjawab pertanyaan ataupun sebagai objek untuk diobservasi oleh peneliti dan saya akan bertanggung jawab atas keputusan serta tidak akan menuntut di kemudian hari.

Surabaya, 20 juli 2016

Responden,

( )

*Lampiran 3*

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Ibu Calon Responden

Puskesmas Sidotopo wetan Surabaya

Sebagai persyaratan tugas akhir program studi D3 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya akan melakukan penelitian tentang “Asuhan keperawatan keluarga pada klien Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah di wilayah Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya”. Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan keluarga untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kami mengharapkan tanggapan atau jawaban yang Ibu berikan sesuai yang terjadi pada Ibu sendiri dan tanpa dipengaruhi orang lain. Kami menjamin kerahasiaan keluarga. Informasi yang Ibu berikan diperlukan untuk pengembangan ilmu di bidang kesehatan dan tidak dipergunakan untuk maksud lain, partisipasi keluarga dalam penelitian ini bersifat bebas tanpa sanksi apapun.

Demikian permohonan ini saya buat, atas kerjasama dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Surabaya, 20 Juli 2016

Peneliti,

(In Romatul Izah)

20130660020



Lampiran 4

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN  
(INFORM CONSENT)

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur marilah kita panjatkan kehadiran Allah SWT. Tak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi besar Muhammad SAW. Semoga ajaran yang telah beliau tinggalkan dapat kita amalkan dalam kehidupan ini, dan semoga kita mendapatkan syafa'at di akhirat. Amin

Dengan ini :

Nama : Winarni

Alamat : JL. Kedung mangu timur 6A/ 35

Saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam Asuhan keperawatan keluarga pada klien Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah di wilayah Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya.

Yang dilaksanakan oleh :


Nama : Iin Romatul Izah

NIM : 20130660020

Kerahasiaan informasi dan identitas responden dijamin oleh peneliti dan tidak akan disebar luaskan melalui media massa atau elektronik.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surabaya, 11 Juli 2016

  
( Winarni )



LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

(INFORM CONSENT)

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur marilah kita panjatkan kehadiran Allah SWT. Tak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi besar Muhammad SAW. Semoga ajaran yang telah beliau tinggalkan dapat kita amalkan dalam kehidupan ini, dan semoga kita mendapatkan syafa'at di akhirat. Amin

Dengan ini :

Nama : Endang M

Alamat : JL. Randu Agung 3/3

Saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam Asuhan keperawatan keluarga pada klien Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah di wilayah Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya.

Yang dilaksanakan oleh :

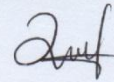
Nama : Iin Romatul Izah

NIM : 20130660020

Kerahasiaan informasi dan identitas responden dijamin oleh peneliti dan tidak akan disebar luaskan melalui media massa atau elektronik.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surabaya , 11 Juli 2016



( Endang )

## Lembar Observasi Kegiatan

No	Tahapan Jenis Kegiatan	Jenis Kegiatan Hari Ke..					
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6
1.	Pengkajian - Analisa Data - Pemeriksaan Fisik						
2.	Penentuan Diagnosa : Risiko Ketidakstabilan kadar Gula Darah						
3.	Intervensi						
4.	Pelaksanaan - Observasi Pasien (Mengecek kadar gula darah) - Memberikan penyuluhan Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan : Risiko Ketidakstabilan Kadar Gula Darah. - Mengontrol Pola makan pasien.						
5.	Evaluasi						
6.	Dokumentasi						



## Lampiran 6

### “SATUAN ACARA PENYULUHAN”

#### ( SAP )

Pokok Bahasan	: Penyakit Diabetes Mellitus.
Sub Pokok Bahasan	: Manajemen makanan penyakit DM
Sasaran	: Klien dan Keluarga
Waktu	: 30 menit
Tanggal	: 22 Juni 2016
Tempat	: Rumah keluarga Tn.B dan Keluarga Tn.W

#### **I. Tujuan Intruksional Umum ( T I U )**

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan klien dan keluarga mampu memahami tentang Diabetes Mellitus dan manajemen makanan penderita Diabetes Mellitus.

#### **II. Tujuan Intruksional Khusus ( T I K )**

Setelah diberi penyuluhan selama 30 menit, diharapkan klien dan keluarga dapat :

1. Menyebutkan pengertian Diabetes Melitus (DM)
2. Menyebutkan penyebab dari DM
3. Menyebutkan tanda dan gejala DM
4. Menyebutkan pengobatan bagi penderita DM
5. Menyebutkan manfaat dari manajemen makanan bagi penderita DM
6. Menyebutkan Diet yang penting bagi penderita DM.

### III. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Diabetes Melitus (DM)
2. Penyebab dari DM
3. Tanda dan gejala DM
4. Pengobatan bagi penderita DM
5. Manfaat dari manajemen makanan bagi penderita DM
6. Diet yang penting bagi penderita DM

### IV. Kegiatan Pembelajaran

- a. Metode : Ceramah dan diskusi
- b. Langkah – langkah kegiatan :

No	Komunikator	Komunikan	Waktu
1	Pembukaan Memberi salam dan memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan penyuluhan dan tema penyuluhan	Menjawab salam  Mendengarkan	5 menit
2	Pelaksanaan Menjelaskan Pengertian Diabetes Melitus (DM) Penyebab dari DM Tanda dan gejala DM	Mendengarkan	



3	<p>Pengobatan bagi penderita DM</p> <p>Manfaat dari manajemen makanan bagi penderita DM</p> <p>Diet yang penting bagi penderita DM</p> <p>Memberikan kesempatan pada komunikan untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p>	Mengajukan pertanyaan	20 menit
4	<p>Penutup</p> <p>Memberikan pertanyaan akhir sebagai evaluasi</p> <p>Menyimpulkan bersama-sama hasil kegiatan penyuluhan</p>	<p>Menjawab</p> <p>Mendengarkan</p>	5 menit
5	<p>Menutup penyuluhan dan mengucapkan salam</p>	Menjawab salam	

## V. Media dan Sumber

Media : Leaflet.

## **VI. Evaluasi**

Prosedur : Post test

Jenis tes : Pertanyaan secara lisan

Butir – butir pertanyaan :

1. Sebutkan Pengertian Diabetes Melitus
2. Sebutkan Penyebab dari DM
3. Sebutkan Tanda dan gejala DM
4. Sebutkan Pengobatan bagi penderita DM
5. Sebutkan Manfaat dari manajemen makanan bagi penderita DM
6. Sebutkan Diet – diet yang penting bagi penderita DM



## **“MATERI PENYULUHAN”**

### **1. Pengertian Diabetes Melitus (DM)**

Diabetes Melitus (DM) merupakan Suatu penyakit dimana kadar gula darah meningkat akibat rusaknya system tubuh yang bertugas memecahkan makanan

### **2. Penyebab dari DM**

- Keturunan
- Kelebihan berat badan
- Stress
- Obat-obatan
- Hormone
- Gaya hidup/pola makan.

### **3. Tanda dan gejala DM**

- Kesemutan
- Haus, lapar, banyak kencing yang terus menerus
- Kelemahan tubuh
- Luka yang tidak sembuh-sembuh

### **4. Pengobatan bagi penderita DM**

- Terapi diet dan gizi
- Olah raga
- Terapi obat

- Penyuluhan gizi

## 5. Manfaat dari manajemen makanan bagi penderita DM

- Untuk menurunkan kadar gula dalam darah
- Menurunkan kadar gula dalam air kencing
- Menstabilkan aktivitas system tubuh

## 6. Diit – diit yang penting bagi penderita DM

- Diit rendah garam
- Diit Rendah Gula
- Diit Rendah Lemak

### **Diit Rendah Garam**

Syarat nya :

- a. Cukup kalori
- b. Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan penyakit
- c. Jumlah garam disesuaikan dengan beratnya pembengkakan pada kaki dan tangan dan tekanan darah.

Contoh menu : ( memberikan garam  $\frac{1}{2}$  sendok teh )

- a. beras 70 gr = 1 gls
- b. Telur 50 gr = 1 btr
- c. Minyak 5 gr = 1  $\frac{1}{2}$  sdm
- d. Tempe 2 ptg sdg

### **Diit Rendah Gula**

Contoh menu :

- a. beras 100 gr = 1 gls
- b. ayam tanpa kulit 40 gr = 1 ptg sdg
- c. kacang hijau 20 gr = 2 sdm
- d. jeruk 2 buah

### **Diit Rendah Lemak**

Contoh menu makanan :

- a. Beras 100 gr = 1 gls
- b. Telur 50 gr = 1 btr
- c. Minyak 5 gr = 1 ½ sdm
- d. Tempe 2 ptg sdg
- e. Tomat/timun/jeruk 2 buah sdg

Syarat diit rendah lemak

- a. Tinggi vitamin
- b. Protein dan karbohidrat cukup
- c. Mengandung mineral yang tinggi
- d. Makanan diberikan dalam porsi kecil

## **DAFTAR PUSTAKA**

Mohamed Yosri Mohamed Yong ,1998, Penyakit Kencing Manis,UI :Jakarta.

Konsensus Pengelolaan Diabete Melitus Di Indonesia, 2011, Universitas Indonesia : Jakarta.

Lampiran Materi

Soeparman dkk, 1987, Ilmu Penyakit dalam, Jilid 1, edisi 2. UI Press:Jakarta.



# MANAJEMEN DIET PADA DIABETES MELLITUS



## WASPADA DIABETES

Cakrawala Sehat

**OLEH**  
**IIN ROMATUL IZAH**  
**DIII KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**  
**SURABAYA**

### Apa Manajemen diet ?

Manajemen diet adalah mengatur makanan yang dikonsumsi sehingga mencukupi kebutuhan gizi seimbang yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

### Apa Tujuan Manajemen Diet?

Mempertahankan kadar gula darah mendekati normal

Menyediakan energi yang cukup dan menjaga berat badan tetap normal

Mencegah Komplikasi



**Apa yang perlu diperhatikan pada diet untuk diabetes mellitus?**

**Jadwal Makan**

- Tepat makan pada waktu pagi, siang, malam.
- Diantara waktu makan, sebaiknya ada waktu untuk makan makanan selingan

**Jumlah Makanan**

- Jumlah makanan diatur berdasarkan tinggi
- badan, berat badan, jenis aktivitas, dan usia.

**Jenis makanan**

- Jenis makanan yang tidak boleh dimakan, yaitu: gula pasir, gula merah, sirup, minuman bersoda, es krim, selai, permen, kue-kue.
- Jenis makanan yang dibatasi, yaitu: Nasi, kentang, singkong, ubi, ketan, talas, roti, bihun, sagu, makanan bertepung.
- Buah-buahan yang manis seperti durian, rambutan, sawo, jeruk, nanas, anggur.

**Penderita Diabetes perlu Gizi yang seimbans**

**Zat Tenaga**

- Zat tenaga berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak berfungsi untuk menyediakan energi dalam tubuh.
- Makanan yang mengandung karbohidrat (beras, jagung, ubi, singkong, kentang, roti, mie).
- Makanan yang mengandung lemak (minyak, margarin, santan).

**Zat Pembangun**

Zat pembangun berasal dari makanan yang mengandung protein nabati (kacangkacangan, tempe, tahu) dan protein hewani (telur, ikan, ayam, daging, susu).

**Zat Pengatur**

Zat pengatur berasal dari sayuran dan buah-buahan.

**Ketentuan Konsumsi Pada Pasien Diet**

Jenis	Jumlah	URT	Jumlah Kalori
Nasi	150 gram	1 gelas	262,5
Ikan	25 gram	1/2 ptg sedang	45
Tempe	25 gram	1 1/2 ptg sedang 2,5 gelas	40
Sayuran	125 gram	1 sdm	60
Minyak	10 gram		90



# DIABETES MELLITUS



## WASPADA DIABETES

Cakrawala Sehat

OLEH

IIN ROMATUL IZAH

DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURABAYA

## Apakah Itu Diabetes Mellitus ?

Diabetes mellitus adalah keadaan kelebihan gula darah kronik disertai berbagai kelainan metabolic akibat gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah.



## Ada berapa Tipe Diabetes??

- Tipe I : diabetes melitus tergantung insulin (insulin-dependent diabetes melitus [IDDM]).
- Tipe II : diabetes melitus tidak tergantung insulin (non-insulin-dependent diabetes melitus [NIDDM])

## Apakah Penyebab Diabetes Mellitus?

### Diabetes tipe 1

Diabetes tipe 1 ditandai oleh penghancuran sel-sel pankreas. Kombinasi faktor genetik, imunologi dan mungkin pula lingkungan

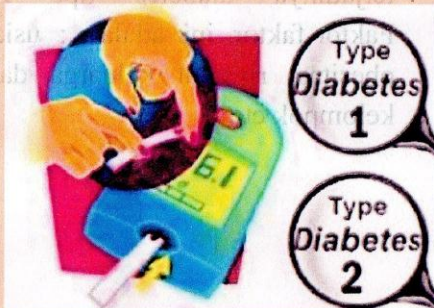
### Diabetes tipe II

Faktor-faktor resiko yang berhubungan dengan proses terjadinya diabetes tipe II. Faktor-faktor ini adalah : usia, obesitas, riwayat keluarga dan kelompok etnik.



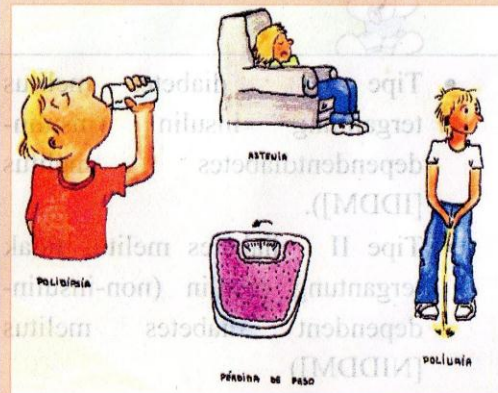
## Faktor - Faktor Resiko Diabetes Mellitus

1. Usia di atas 40 tahun
2. Kegemukan ( Obesitas )
3. Hipertensi ( TD : >140/90 mmhg )
4. Adanya riwayat keluarga dengan diabetes mellitus
5. Riwayat kadar gula abnormal
6. Riwayat penyakit jantung koroner



## Apakah tanda gejala Diabetes mellitus ?

Diabetes Mellitus gejala khas berupa polifagia (banyak makan), poliuria (banyak kencing), polidipsi (banyak minum), lemas, dan berat badan turun. Gejala lain yang mungkin dikeluhkan pasien adalah kesemutan, gatal, mata kabur, dan impotensi pada pria.



## Manajemen Diabetes Mellitus Dengan Gaya Hidup Sehat terhadap kesehatan keluarga

1. Batasi gula dalam setiap makanan
2. Check up teratur terutama untuk usia >40 tahun
3. Pakai alas kaki untuk menghindari luka karena akan beresiko menimbulkan luka ulkus
4. Pengawasan glukosa di rumah
5. Pengetahuan tentang diabetes dan perawatan diri. Diabetes adalah penyakit kronik dan pasien perlu menguasai pengobatan dan belajar bagaimana menyesuaikan agar tercapai kontrol metabolik yang optimal.
6. Keluarga dapat memahami tentang DM dan Manajemen diet
7. Keluarga mampu mengawasi / mengontrol dalam perawatan 3 J (Jumlah, Jenis, Jam)
8. Keluarga mampu memotivasi/mengontrol minum obat.



## Lampiran 7

**Jadwal Makan Diabetes Mellitus**

Waktu	Jenis	Jumlah	URT
06.30 Makan pagi/ sarapan	Nasi Ikan  Tempe  Sayuran Minyak	150 gram 25 gram  25 gram  125 gram 10 gram	1 gelas 1/2 ptg sedang 1 1/2 ptg sedang 2,5 gelas 1 sdm
09.30 selingan	Pisang	150 gram	3 buah sedang
12.30 Makan siang	Nasi Ikan  Sayuran Tempe  Minyak	100 gram 25 gram  150 gram 25 gram  5 gram	3/4 gelas 1/2 ptg sedang 3 gelas 1 1/2 ptg sedang 1/2 sdm
15.30 selingan	Pisang	200 gram	4 buah sedang
18.30 Makan malam	Nasi Ikan Tempe  Sayuran Minyak	100 gram 50 gram 25 gram  150 gram 5 gram	3/4 gelas 1 ptg sedang 1 1/2 ptg sedang 3 gelas 1/2 sdm
21.30 selingan	Pisang	150 gram	3 buah sedang

### Daftar Makanan Pengganti

#### GOLONGAN I: NASI DAN PENGGANTINYA

- 100 gr nasi =  $\frac{3}{4}$  gelas, mengandung 175 kalori.
- 100 gr nasi = 400 gr bubur beras = 1  $\frac{1}{2}$  gelas
- 200 gr nasi tim = 1 gelas
- 100 gr nasi jagung =  $\frac{1}{4}$  gelas
- 200 gr kentang = 4 biji sedang
- 100 gr singkong = 1 potong sedang
- 200 gr tales =  $\frac{1}{2}$  biji sedang
- 150 gr ubi = 1 biji sedang
- 80 gr roti putih = 4 iris
- 40 gr maizena = 7 sdm
- 50 gr mie kering = 1 gelas direbus
- 100 gr mie basah = 1 gelas
- 50 gr bihun =  $\frac{1}{2}$  gelas
- 50 gr kraker = 5 buah besar
- 50 gr tepung beras = 8 sdm
- 40 gr tepung hunkwe = 7 sdm
- 40 gr tepung singkong = 8 sdm
- 50 gr tepung terigu = 12 sdm
- 50 gr havermout = 7 sdm

## GOLONGAN II: DAGING DAN PENGGANTINYA

- 50 gr daging mengandung 95 kalori.
- 50 gr daging sapi = 25 gr daging babi kurus = 1 potong sedang
- 50 gr daging ayam = 1 potong sedang
- 50 gr hati sapi = 1 potong sedang
- 60 gr babat = 2 potong sedang
- 75 gr usus sapi = 7 bulatan
- 75 gr telur ayam biasa = 2 butir
- 60 gr telur ayam bebek = 1 butir
- 50 gr ikan segar = 1 potong sedang
- 25 gr ikan asin = 1 potong sedang
- 25 gr ikan teri = 2 sdm
- 50 gr udang basah =  $\frac{1}{4}$  gelas
- 30 gr keju = 1 potong sedang
- 60 gr telur ayam negeri = 1 butir
- 100 gr bakso daging = 10 biji besar

## GOLONGAN III: TEMPE DAN PENGGANTINYA

- 50 gr tempe = 3 potong sedang, mengandung 80 kalori
- 50 gr tempe = 100 gr tahu = 1 biji
- 50 gr oncom = 2 potong sedang
- 25 gr kacang hijau =  $\frac{1}{2}$  gelas direbus

- 25 gr kedelai = 2 ½ sdm
- 25 gr kacang merah = 2 ½ sdm
- 20 gr kacang tanah = 2 sdm
- 25 gr kacang tolo = 2 ½ sdm
- 20 gr keju kacang tanah = 2 sdm

#### GOLONGAN IV: SAYURAN DAN PENGGANTINYA

- ❖ 100 gr sayuran golongan A mengandung 50 kalori

Sayuran golongan A:

Bayem, buncis, daun melinjo, daun pepaya, labu siem, daun luntas, daun ubi jalar, daun lompong, daun singkong, jagung muda, jantung pisang, kacang kopi, kacang panjang, nangka muda, pare, wortel.

- ❖ Sayuran golongan B mengandung sedikit kalori

Sayuran golongan B:

Daun koro, kembang kol, tauge, ketimun, rebung, jamur segar, kubis, seledri, kangkung, pepaya muda, daun labu siem, selada, lobak, cabai hijau besar, kecipir, mbayung, labu air, terong, tomat, sawi.

#### GOLONGAN V: BUAH DAN PENGGANTINYA

- 50 gr pisang mengandung 40 kalori
- 50 gr pisang = 1 buah sedang = 100 gr jambu air = 2 buah sedang
- 75 gr jambu bol = ¾ buah sedang
- 100 gr kedondong = 1 buah sedang
- 100 gr pepaya = 1 potong

- 75 gr salak = 1 potong besar
- 150 gr semangka = 1 potong besar
- 75 gr apel = ½ buah sedang
- 50 gr alpukat = ½ buah besar
- 125 gr belimbing = 1 buah besar
- 75 gr bengkoang = 1 buah besar

#### GOLONGAN VI: SUSU DAN PENGGANTINYA

- 200 gr susu mengandung 110 kalori
- 200 gr susu sapi = 100 gr susu kental tak bergula = 1 gelas
- 200 gr susu ayam (yoghurt) = 1 gelas
- 25 gr tepung susu penuh = 4 sdm
- 20 gr tepung susu skim = 4 sdm
- 25 gr tepung susu saridele = 4 sdm

#### GOLONGAN VII: MINYAK DAN PENGGANTINYA

- 5 gr minyak mengandung 45 kalori
- 5 gr minyak goreng = 5 gr margarine = ½ sdm
- 5 gr mentega = ½ sdm
- 30 gr kelapa = 1 potong kecil
- 30 gr kelapa parut = 5 sdm
- 50 gr kelapa santan = ¼ gelas
- 5 gr lemak sapi = 1 potong kecil
- 5 gr lemak babi = 1 potong kecil



Sumber: Tjokprawiro, A. (1989). Diabetes mellitus (klasifikasi, diagnosis, dan dasar-dasar terapi).

Jakarta: PT Gramedia.

**Dokumentasi**

**Gambar 1**



**Keterangan Gambar 1 :** Periksa cek Gula darah Puasa pasien Ny.E

**Gambar 2**



**Keterangan gambar 2 :** Periksa tanda tanda vital pasien Ny. E

**Gambar 3**



**Keterangan gambar 3 :** Memberikan pengetahuan tentang resiko tingginya gula darah terhadap Ny.E

**Gambar 4**



**Keterangan gambar 4 :** Memberikan jadwal diet untuk manajemen makanan untuk Ny.E.

**Gambar 5**



**Keterangan gambar 5 :** Memberikan penyuluhan dan memberikan jadwal diet manajemen makanan pada Ny.W

**Gambar 6**



**Keterangan gambar 6 :** Memeriksa cek gula darah puasa Ny.W

**Gambar 7**



**Keterangan gambar 7 :** Periksa Tanda-tanda vital Ny.W



Lampiran 10

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iin Romatul Izah  
NIM : 20130660020  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Hak bebas Royalti Non-Eksklusif ( Non-exclusive Royalti Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Wilayah Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya”** .

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak royalti bebas non-ekklusiv ini, Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya berhak menyimpan, mengalih, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Surabaya  
Pada tanggal : 25 Oktober 2016  
Yang Menyatakan,

(Iin Romatul Izah)