




LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Izin Penelitian

	PRODI ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK	
Nomor 036/Il.3.UMG/Pgizi/A/2020		
Lamp. : -		
Hal : <i>Surat Pengantar Ijin Penelitian</i>		
Kepada Yth.		
Direktur RSUD Ibnu Sina		
Gresik		
di		
Tempat		
<i>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</i>		
Berkenaan dengan tugas penyusunan skripsi bagi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :		
Nama	:	Mamluatur Rohmah Agustina
NPM	:	201601011
Alamat	:	Jl Melati Rt.01 Rw.01 Racitengah Sidayu Gresik
Judul Penelitian	:	Pengaruh Senam Kaki dan Pola Makan terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Millitus Tipe 2 Rawat Jalan di RSUD Ibnu Sina Gresik
Kami berharap bantuan untuk memberikan kesempatan pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun skripsi pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin.		
Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan instansi Bapak/Ibu.		
Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.		
<i>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</i>		
Gresik, 15 Mei 2020		
Pjs. Ka. Prodi,		
		
Heri Purnama Pribadi, S.Or.,M.kes		
Tindakan:		
1. Arsip		

AKREDITASI BAN-PT
0694/LAM-PTKes/Akr/Sari/IX/2018

The Power of Islamic Entrepreneurship
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik, 61121 Telp: (031) 3951414, Fax: (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: info@umg.ac.id

*Keterangan : Terdapat perubahan pada judul penelitian karena menyesuaikan kondisi di lapangan pada saat masa pandemi Covid 19

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH IBNU SINA
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 243 B Telp.031-3951239 Fax (031) 3955217
GRESIK 61161



Gresik, 20 Juli 2020

Nomor : 420/949/1437.76/2020
Sifat : Biasa
Perihal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Prodi Gizi
Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik
di

GRESIK

Sehubungan Surat Saudara Nomor: 036/II.3.UMG/PGizi/A/2020 Tanggal 15 Mei 2020 perihal Surat Pengantar Ijin Penelitian dari mahasiswa :

Nama : Mamluatur Rohmah Agustina
NIM / NRP : 201601011
Prodi : S-1 Gizi
Judul : Pengaruh Senam Kaki dan Pola Makan terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Millitus Tipe 2 Rawat Jalan di RSUD Ibnu Sina Gresik

Bersama ini kami sampaikan bahwa kami tidak berkeberatan atas permohonan pengambilan data dimaksud dan kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Ibnu Sina Kab. Gresik telah melakukan telaah terhadap protokol penelitian yang bersangkutan dan menyatakan layak etik serta telah menerbitkan sertifikat kaji etik nomor : 071/002/1437.76.46/2020;
2. Data penelitian yaitu melalui penyebaran kuesioner pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 rawat jalan (Klinik Penyakit Dalam) sebanyak 80 pasien.
3. Pendamping penelitian adalah:
 - dr. Titik Dyah Widowati, MARS
 - Heny Suyimah, S Kep.
4. Kontribusi biaya yang dikenakan dalam penelitian dimaksud adalah sebagai berikut:

NO	JENIS BIAYA	SATUAN	JUMLAH
1.	Kaji Etik Penelitian	Rp. 300.000,- / judul	Rp. 300.000,-
2.	Penelitian S1 instansi Swasta	Rp. 300.000,- / judul	Rp. 300.000,-
	TOTAL		Rp. 600.000,-

5. Apabila telah selesai melaksanakan tugas akhir, maka agar mengirimkan hasil tugas akhir tersebut ke pihak kami.


Demikian untuk menjadikan periksa dan atas perhatian serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.



dr. ENDANG PUSPITOWATI, Sp THT- KL
Pembina Utama Muda
NIP. 19601229 198901 2 001

*Keterangan : Terdapat perubahan pada judul penelitian karena menyesuaikan kondisi di lapangan pada saat masa pandemi Covid 19

Lampiran 3. Hasil Uji Kaji Etik Rumah Sakit



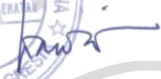
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH IBNU SINA KABUPATEN GRESIK**
Jl. Dr. Wahidin Sudirhusodo No. 243B Gresik 61151 Telp 031-3951239 Fax. 031-3955217

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
NO : 071 /002/437.76.46/2020

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Rumah Sakit Umum Daerah Ibnu Sina Kabupaten Gresik dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah melakukan kaji etik dengan tingkat telaahan *review Expedited* terhadap protokol penelitian dengan judul :

“PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN EDUKASI GIZI DAN LATIHAN SENAM KAKI TERHADAP KADAR GULA DARAH, POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 RAWAT JALAN DI RSUD IBNU SINA KABUPATEN GRESIK”

Peneliti Utama : Mamluatur Rohmah Agustina
Nama Institusi : S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
Tempat Penelitian : RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik
Hasil Kaji Etik * : Protokol Penelitian disetujui dan dinyatakan LAIK ETIK

Gresik, 18 Juli 2020
Ketua

dr. Titik Dyah Widowati, M.Kes
NIP. 19610111 198802 2 001

**Masa berlaku 1 tahun*

*Keterangan : Terdapat perubahan pada judul penelitian karena menyesuaikan kondisi di lapangan pada saat masa pandemi Covid 19

Lampiran 4. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Telepon :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul
Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi dan Latihan Senam Kaki Terhadap Kadar Gula Darah, Pola Makan dan Pengetahuan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan Di Rsud Ibnu Sina Kabupaten Gresik

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada responden. Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal tersebut diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan benar.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut sebagai subjek dalam penelitian ini.

Gresik, 2020

Responden

Peneliti

*Keterangan : Terdapat perubahan pada judul penelitian karena menyesuaikan kondisi di lapangan pada saat masa pandemi Covid 19

Lampiran 5. Pemberian Informasi Penelitian

PEMBERIAN INFORMASI PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik :

Nama : Mamluatur Rohmah Agustina

NIM : 201601011

Akan mengadakan penelitian dengan judul

**Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi dan Latihan Senam Kaki
Terhadap Kadar Gula Darah, Pola Makan dan Pengetahuan Pada Pasien Diabetes
Melitus Tipe 2 Rawat Jalan Di RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dan latihan senam kaki terhadap kadar gula darah, pola makan dan pengetahuan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 rawat jalan di RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik dan manfaat dari penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan serta membantu mengatasi terjadinya komplikasi.

Untuk maksud tersebut, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu/Sdr untuk berpartisipasi menjadi partisipan dalam penelitian ini. Apabila Bapak/Ibu/Sdr bersedia mengikuti penelitian ini maka Bapak/Ibu Sdr akan mengisi kuesioner yang akan kami bagikan. Apabila tidak bersedia, maka tidak akan mempengaruhi pelayanan kesehatan Bapak/Ibu/Sdr di rumah sakit ini.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan, sehingga kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu/Sdr untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

Yang diberi informasi

Peneliti

*Keterangan : Terdapat perubahan pada judul penelitian karena menyesuaikan kondisi di lapangan pada saat masa pandemi Covid 19

Lampiran 6. Kuesioner *Pretest* dan *Posttest* Pemberian Edukasi Gizi

KUESIONER PENGETAHUAN

No. Responden :

Nama :

Tanggal :

Pilihlah jawaban menurut anda benar sesuai dengan pengetahuan dengan memberikan tanda checklist (√) pada kolom jawaban!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Benar	Salah
1.	Diabetes melitus merupakan gejala yang timbul pada seseorang karena terjadinya peningkatan kadar glukosa darah.		
2.	Dikatakan orang tersebut terdiagnosa Diabetes Melitus apabila hasil tes gula darah acaknya adalah <200 mg/dl.		
3.	Dikatakan Diabetes melitus apabila hasil gula darah saat puasa adalah sebesar >126 g/dl.		
4.	Banyak kencing, banyak minum, banyak makan, terjadi penurunan berat badan, badan terasa lemas, terjadi gangguan penglihatan, gangguan syaraf dan mengalami kesemutan adalah tanda-tanda Diabetes Melitus.		
5.	Penyebab terjadinya Diabetes Melitus adalah karena faktor keturunan, obesitas, pola makan, dan aktivitas fisik.		
6.	Senam kaki merupakan jenis olahraga yang dapat membantu penderita Diabetes Melitus untuk menurunkan kadar gula darah.		
7.	Senam kaki dapat membantu menurunkan kadar gula darah apabila dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu secara		

	rutin.		
8.	Senam kaki hanya boleh dilakukan bagi penderita diabetes melitus tipe 2.		
9.	Senam kaki dapat membantu mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah pada kaki.		
10.	Senam kaki dapat mengurangi terjadinya komplikasi yang berkaitan dengan meningkatnya kadar lemak darah.		
11.	Durasi senam kaki adalah dilakukan selamat 30-60 menit.		
12.	Edukasi merupakan salah satu dari empat pilar yang digunakan untuk mencegah dan mengatasi Diabetes Melitus.		
13.	Perbaikan dalam pola makan dapat membantu dalam mengontrol kadar gula darah.		
14.	Pasien Diabetes melitus harus memperhatikan 3J untuk membantu pengontrolan kadar gula darah.		
15.	3J singkatan dari (Jenis, Jumlah, Jam).		
16.	Diet khusus penderita Diabetes Melitus dapat membantu menurunkan dan mengontrol kadar gula darah.		
17.	Pembatasan pengkonsumsian gula salah satu diet untuk penderita Diabetes Melitus.		
18.	Pengkonsumsian makanan tinggi serat sangat dianjurkan bagi penderita Diabetes Melitus.		
19.	Frekuensi makan bagi penderita Diabetes Melitus adalah 3x makan utama 3x selingan.		
20.	Memperhatikan batas jam untuk makan bagi penderita Diabetes Melitus sangat dianjurkan untuk membantu pengontrolan kadar gula darah.		

Lampiran 7. FFQ

Kuesioner Frekuensi Makanan Semi Kuantitatif

No. Responden :

Nama :

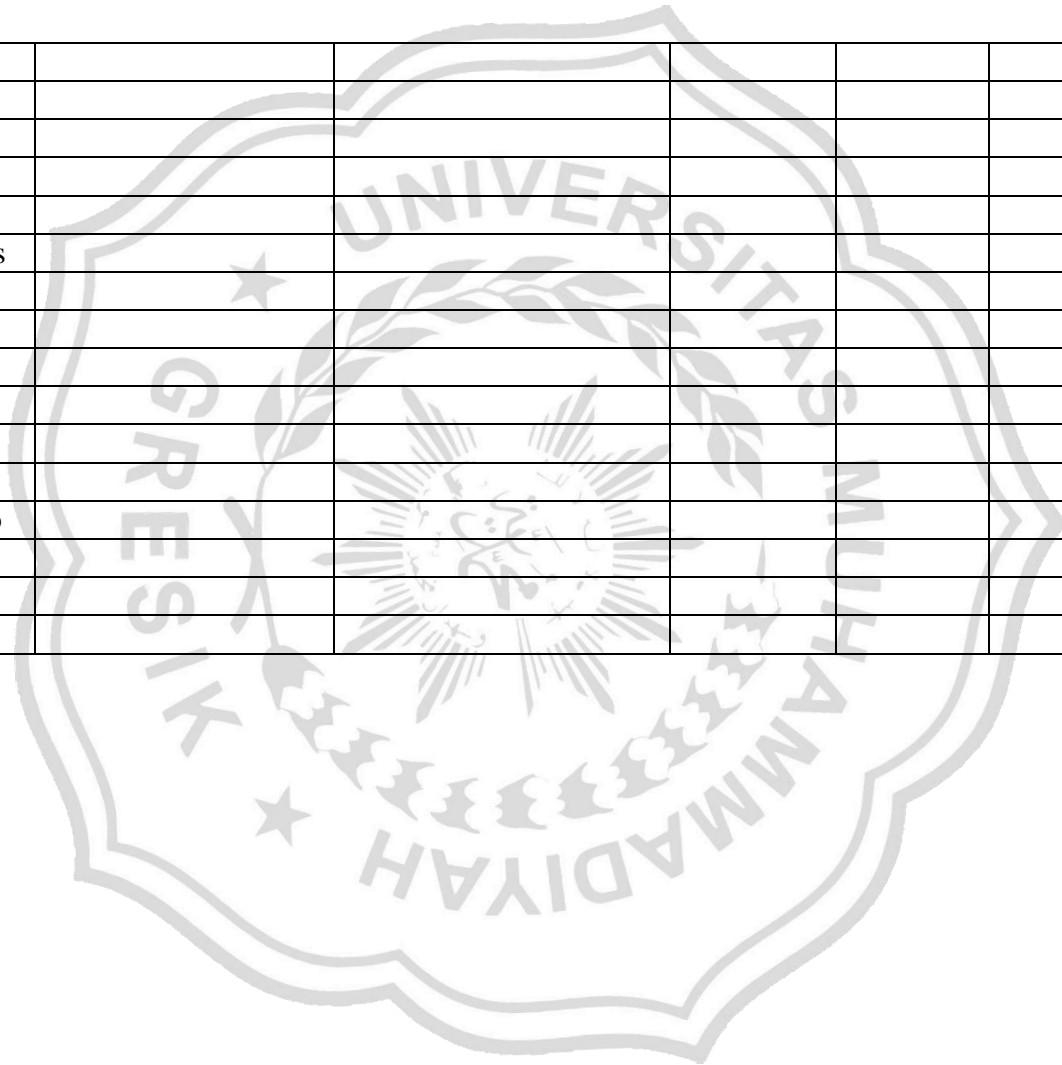
Tanggal wawancara :

Bahan Makanan	Frekuensi Makan					
	Setiap hari (3x sehari)	1x Sehari (4-6x Seminggu)	3x/ Minggu	1-2x/ Minggu	<1x Seminggu	Tidak Pernah
1. Makanan Pokok						
a. Nasi Putih						
b. Nasi Merah						
c. Mie						
2. Pengganti Nasi						
a. Jagung						
b. Kentang						
c. Singkong						
d. Ubi Jalar						
e. Gembili						
f. Roti						
g. Talas						
h. Tepung Beras						
3. Lauk Hewani						
a. Telur						

b. Daging Ayam						
c. Daging Kambing						
d. Daging Sapi						
e. Jeroan						
f. Ikan						
g. Bebek						
h. Menthok						
i. Udang						
j. Cumi-Cumi						
k. Kepiting						
4. Lauk Nabati						
a. Tahu						
b. Tempe						
c. Kecap						
5. Sayuran						
a. Bayam						
b. Kangkung						
c. Selada						
d. Daun Singkong						
e. Daun Pepaya						
f. Kool						
g. Brokoli						
h. Sawi						
i. Kacang Panjang						
j. Buncis						
k. Wortel						

6. Buah-Buahan						
a. Alpukat						
b. Apel						
c. Jeruk						
d. Pisang						
e. Semangka						
f. Melon						
g. Mangga						
h. Jambu Biji						
i. Anggur						
7. Cemilan Kering						
a. Berbahan Terigu						
b. Berbahan Umbi-Umbian						
c. Kue Kering						
8. Cemilan Basah						
a. Cake						
b. Jajanan Pasar						
c. Roti Bakar						
d. Martabak Telur						
e. Martabak Manis						
f. Roti/Bakery						
9. Minuman						
a. Soft Drink						
b. Kopi						
c. Kopi Susu						

d. Sirup						
e. Teh Manis						
f. Teh Tawar						
10. Susu						
a. Susu Bubuk						
b. Susu Kental Manis						
c. Keju						
d. Yoghurt						
e. Cokelat						
11. Junk Food						
a. Fried Chicken						
b. Donat						
c. Humberger/Kebab						
d. Gorengan						
Lainnya...						



Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan Pemberian Edukasi

Materi : Diabetes Melitus, Olahraga Khusus Bagi Pasien Diabetes, dan Pola Makan Bagi Pasien Diabetes Melitus

Sasaran : Pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik

Tempat : Klinik Penyakit Dalam

Waktu : 10 menit

A. Analisis Situasional

1. Fasilitator : Mamluatur Rohmah Agustina
2. Peserta : Pasien Diabetes Melitus rawat jalan di RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik
3. Observer : Dian Agnesia S.Gz., MPH dan Heri Purnama Pribadi, S.Or., M.Kes

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan pada pasien Diabetes Melitus rawat jalan di RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan pengertian Diabetes Melitus.
- b. Penyebab terjadinya Diabetes Melitus.
- c. Tanda-tanda Diabetes Melitus.
- d. Komplikasi Diabetes Melitus.
- e. Menjelaskan pengertian senam kaki.
- f. Tujuan senam kaki.
- g. Durasi senam kaki.
- h. Manfaat senam kaki.
- i. Langkah-langkah senam kaki.

C. Materi

Secara umum tentang Diabetes Melitus, olahraga khusus penderita Diabetes dan pola makan pasien Diabetes Melitus.

D. Metode

Ceramah dan Tanya jawab.

E. Media

Leaflet

F. Langkah-langkah

No.	Fase/tahap	Kegiatan	Respon Peserta	Waktu
1.	Persiapan	<ul style="list-style-type: none">- Salam- Perkenalan- Menjelaskan Prosedur Edukasi	<ul style="list-style-type: none">- Menjawab salam- Mencermati- Memahami dan menanyakan hal-hal yang belum jelas	2 menit
2.	Pelaksanaan	Melakukan pemberian edukasi seperti konsultasi yang berisi materi: <ul style="list-style-type: none">- Pengertian Diabetes Melitus- Penyebab Diabetes Melitus- Tanda-tanda Diabetes Melitus- Komplikasi Diabetes Melitus- Pengertian senam kaki.- Tujuan senam kaki.- Durasi senam kaki.- Manfaat senam kaki.- Langkah-langkah senam kaki.- Menjelaskan pengertian Pola makan.- Tujuan pola makan.- Penetapan pola makan yang benar bagi pasien	<ul style="list-style-type: none">- Mendengarkan penjelasan- Menanyakan jika ada hal yang kurang jelas	5 menit

		Diabetes. - Pengaturan jadwal makan bagi pendetita Diabetes Melitus.		
3.	Evaluasi	- Menanyakan kefahaman peserta setelah diberikan edukasi - Membuka pertanyaan - Evaluasi - Salam penutup	- Menjawab - Menanyakan hal yang kurang jelas - Menjawab salam	3 menit

G. Evaluasi

1. Evaluasi proses

- a. Responden mengikuti sesuai prosedur saat pemberian edukasi
- b. Responden memberikan respon sesuai dengan yang diharapkan
- c. Proses edukasi yang dilakukan pada waktu sengang responden yaitu ketika sedang menunggu dokter datang dan menunggu resep obat.

2. Evaluasi Proses

- a. Peserta paham mengenai edukasi yang disampaikan
- b. Peserta aktif dalam berdiskusi dan bertanya sesuatu yang kurang dimengerti

Lampiran 9. Media Pemberian Edukasi Gizi

9.1 Media Edukasi tentang Diabetes Melitus

<p>Kenali Sejak Dini</p>  <p>DIABETES MELLITUS</p>	<p>Penyebab Diabetes</p> <p>Diabetes Melitus tidak hanya disebabkan karena faktor keturunan atau genetik. Akan tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang bersifat multi-komplek, antara lain kebiasaan hidup seperti makan yang berlebihan atau pola makan salah dan karena faktor ingkungan yaitu obesitas atau kegemukan, aktivitas fisik yang kurang dan kehamilan.</p>	<p>Tanda dan Gejala Diabetes Melitus</p>  <p>Menurut <i>American Diabetes Association (ADA) / World Health Organization (WHO) 2010</i> tanda atau gejala Diabetes Melitus yaitu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banyak kencing (poliuria) • Banyak minum (polidipsia) • Banyak makan (polifagia) • Penurunan berat badan dan rasa lemah • Gangguan syaraf tepi dan kesemutan
<p>Apa Itu Diabetes Melitus?</p> <p>Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik terjadinya hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kinerja insulin atau kedua-duanya.</p>	<p>Komplikasi Diabetes Melitus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tersumbatnya aliran pada otak dan jantung • Kebutaan • Makulopati atau meningkatnya cairan di bagian tengah retina • Katarak • Kerusakan pada ginjal • Hilangnya sensasi distal dan berisiko tinggi mengalami amputasi 	<p>Gula Darah Normal</p> <p>kadar gula darah sewaktu <200 mg/dl dan kadar gula darah puasa >126 mg/dl</p>

9.2 Media Edukasi tentang Olahraga Khusus Penderita Diabetes

<p>Senam Kaki</p>  <p>Olahraga Khusus Bagi Penderita Diabetes Melitus</p> <p>Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien Diabetes Melitus yang digunakan untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah pada bagian kaki</p>	<p>Tujuan Senam Kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar • untuk memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha • Untuk mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh penderita Diabetes Melitus <p>Durasi Senam Kaki</p> <p>Senam kaki diabetes dilakukan dengan gerakan ritmis yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu selama 1 bulan dengan durasi latihan 30-60 menit</p>	<p>Manfaat Senam Kaki</p> <p>Bagi Penderita Diabetes Melitus penderita apabila dilakukan secara rutin dan teratur, antara lain .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menurunkan kadar gula darah • Memperlancar peredaran darah sehingga retensi insulin dapat berkurang dan dapat meningkatkan sensitivitas insulin. • Menurunkan berat badan dan mencegah kegemukan yang dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan insulin. • Mengurangi terjadinya komplikasi yang berkaitan dengan meningkatnya kadar lemak darah, dengan cara memperbaiki metabolisme lemak dan meningkatkan kadar HDL yang berfungsi sebagai pelindung dari terjadinya penyakit jantung koroner dan antikoagulan
---	---	--

Langkah-Langkah Senam Kaki

1. Duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai
 

Letihkan semua kaki dapat dilubakkan dengan posisi berdiri, duduk, dan tidur.
2. Meletakkan tumit di lantai dengan jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.
 
3. Salah satu tumit kaki di lantai tetapi telapak kaki ke atas sedangkan pada kaki lainnya jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Gerakan tersebut diulangi sebanyak 10 kali.
 
4. Meletakkan tumit kaki di lantai dengan ujung kaki di angkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
 
5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai dengan tumit diangkat dan digerakan secara memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
 
6. Mengangkat salah satu lutut kaki dan luruskan, jari-jari kedepan, kemudian turunkan kembali. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak 10 kali secara bergantian.
 
7. Meluruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian mengangkat kaki tersebut dan mengerakkan ujung jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.
 
8. Mengangkat kedua kaki lalu diluruskan, kemudian diturunkan, gerakan tersebut diulangi sebanyak 10 kali.
 
9. Mengangkat kedua kaki dan meluruskannya, dan mempertahankan posisi tersebut. Dan melakukan gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang, kemudian diturunkan.
 
10. Meluruskan salah satu kaki, dengan melakukan putaran pada pergelangan kaki, serta menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian.
 
11. Meletakkan sehelai koran di lantai, kemudian membentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki
 

9.3 Media Edukasi tentang Pola Makan Bagi Pasien Diabetes Melitus

Pola Makan bagi Penderita



Diabetes

Perbaikan pola makan merupakan penatalaksanaan bagi penderita diabetes melitus penerapan dari salah satu empat pilar yaitu terapi nutrisi.

Bagaimakah Pembagian Jadwal Makannya?

Pengaturan jadwal makan Sehari-hari bagi penderita diabetes melitus terdiri dari 6 kali makan yaitu 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan, dengan pembagian waktunya adalah

- makan pagi pada jam 06.00-07.00,
- selingan pagi jam 09.00-10.00,
- makan siang pada jam 12.00-13.00,
- selingan siang pada jam 15.00-16.00,
- makan malam jam 18.00-19.00
- Selingan malam pada jam 21.00-22.00

Apa Itu Pola Makan?

Pola makan adalah suatu cara tertentu dalam mengatur jumlah dan jenis asupan makan yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah atau membantu proses penyembuhan

Tujuan Perbaikan Pola Makan

Untuk mengontrol kadar glukosa darah dan mencegah terjadinya komplikasi

Penyusunan Makanannya terdiri dari:

karbohidrat, lemak, protein, buah-buahan dan sayuran

Lampiran 10. Angket Penilaian Pelaksanaan Pemberian Edukasi

LEMBAR PENILAIAN PEMBERIAN EDUKASI GIZI

Keterangan cara pengisian:

Berilah tanda (X) setiap pernyataan ini sesuai dengan kenyataan yang diterima:

Kategori penilaian:

1 = sangat tidak puas

2 = tidak puas

3 = cukup puas

4 = puas

5 = sangat puas

No.	Pernyataan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
A.	MATERI					
1.	Materi yang disampaikan mudah dipahami					
2.	Materi yang disampaikan sangat bermanfaat					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan isi media yang digunakan					
B.	MEDIA					
4.	Media yang digunakan sudah sesuai					
5.	Gaya penulisan pada media terlihat rapi dan jelas					
6.	Tata letak penulisan pada media terstruktur tidak berantakan					
7.	Media yang digunakan terlihat menarik					
C.	PEMATERI					
8.	Pemateri selalu menyediakan waktu untuk bertanya					
9.	Pemateri selalu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan jelas					
10.	Pemateri bersikap sopan					
TOTAL						

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN





Lampiran 12. Hasil Analisa SPSS

TABEL FREKUENSI

Jenis_Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	16	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	24	60.0	60.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25-35_Tahun	2	5.0	5.0	5.0
	36-45_Tahun	2	5.0	5.0	10.0
	46-55_Tahun	12	30.0	30.0	40.0
	56-65_Tahun	15	37.5	37.5	77.5
	66-75_Tahun	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak_Sekolah	3	7.5	7.5	7.5
	SD	16	40.0	40.0	47.5
	SMP	8	20.0	20.0	67.5
	SMA	9	22.5	22.5	90.0
	S1	3	7.5	7.5	97.5
	S2	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Olahraga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak_Olahraga	36	90.0	90.0	90.0
	Olahraga	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Status_Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	4	10.0	10.0	10.0
	Normal	5	12.5	12.5	22.5
	Overweight	31	77.5	77.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Pola_Makan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	10.0	10.0	10.0
	Buruk	36	90.0	90.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Kadar_Gula_Darah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	13	32.5	32.5	32.5
	Tinggi	27	67.5	67.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak_Bekerja	25	62.5	62.5	62.5
	Bekerja	15	37.5	37.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	
Edukasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sesuai	40	100.0	100.0	100.0

Pengetahuan_Sebelum					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	37	92.5	92.5	92.5
	Cukup	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pengetahuan_Sesudah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	35	87.5	87.5	87.5
	Baik	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS

PENGETAHUAN DENGAN STATUS GIZI

Regression

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pengetahuan_Sebelum ^b		Enter

a. Dependent Variable: Status_Gizi

b. All requested variables entered.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.297 ^a	.088	.064	.634

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan_Sebelum

b. Dependent Variable: Status_Gizi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.478	1	1.478	3.671	.063 ^b
	Residual	15.297	38	.403		
	Total	16.775	39			
a. Dependent Variable: Status_Gizi						
b. Predictors: (Constant), Pengetahuan_Sebelum						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.459	.422		8.206	.000
	Pengetahuan_Sebelum	-.730	.381	-.297	-1.916	.063
a. Dependent Variable: Status_Gizi						

Residuals Statistics ^a						
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N	
Predicted Value	2.00	2.73	2.67	.195	40	
Residual	-1.730	.270	.000	.626	40	
Std. Predicted Value	-3.468	.281	.000	1.000	40	
Std. Residual	-2.726	.426	.000	.987	40	
a. Dependent Variable: Status_Gizi						

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pengetahuan_Sebelum	Status_Gizi
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.08	2.68
	Std. Deviation	.267	.656
Most Extreme Differences	Absolute	.536	.465
	Positive	.536	.310
	Negative	-.389	-.465
Test Statistic		.536	.465
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

PENGETAHUAN DENGAN POLA MAKAN

Regression

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pengetahuan_Sebelum ^b	.	Enter
a. Dependent Variable: Pola_Makan			
b. All requested variables entered.			

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.854 ^a	.730	.723	.160
a. Predictors: (Constant), Pengetahuan_Sebelum				
b. Dependent Variable: Pola_Makan				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.627	1	2.627	102.600	.000 ^b
	Residual	.973	38	.026		
	Total	3.600	39			
a. Dependent Variable: Pola_Makan						
b. Predictors: (Constant), Pengetahuan_Sebelum						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.946	.106		27.710	.000
	Pengetahuan_Sebelum	-.973	.096	-.854	-10.129	.000
a. Dependent Variable: Pola_Makan						

Residuals Statistics ^a					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.00	1.97	1.90	.260	40
Residual	-.973	.027	.000	.158	40
Std. Predicted Value	-3.468	.281	.000	1.000	40
Std. Residual	-6.081	.169	.000	.987	40
a. Dependent Variable: Pola_Makan					

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N	40	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.15794944
Most Extreme Differences	Absolute	.475
	Positive	.432
	Negative	-.475
Test Statistic	.475	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI

Regression

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pola_Makan ^b	.	Enter
a. Dependent Variable: Status_Gizi			
b. All requested variables entered.			

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.347 ^a	.121	.098	.623
a. Predictors: (Constant), Pola_Makan				
b. Dependent Variable: Status_Gizi				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.025	1	2.025	5.217	.028 ^b
	Residual	14.750	38	.388		
	Total	16.775	39			
a. Dependent Variable: Status_Gizi						
b. Predictors: (Constant), Pola_Makan						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.250	.632		1.979	.055
	Pola_Makan	.750	.328	.347	2.284	.028
a. Dependent Variable: Status_Gizi						

Residuals Statistics ^a					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.00	2.75	2.68	.228	40
Residual	-1.750	.250	.000	.615	40
Std. Predicted Value	-2.962	.329	.000	1.000	40
Std. Residual	-2.809	.401	.000	.987	40
a. Dependent Variable: Status_Gizi					

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N	40	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.61498384
Most Extreme Differences	Absolute	.433
	Positive	.342
	Negative	-.433
Test Statistic	.433	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN EDUKASI

Regression

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pengetahuan_Sebelum ^b	.	Enter
a. Dependent Variable: Pengetahuan_Sesudah			
b. All requested variables entered.			

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.753 ^a	.568	.556	.223
a. Predictors: (Constant), Pengetahuan_Sebelum				
b. Dependent Variable: Pengetahuan_Sesudah				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.483	1	2.483	49.875	.000 ^b
	Residual	1.892	38	.050		
	Total	4.375	39			
a. Dependent Variable: Pengetahuan_Sesudah						
b. Predictors: (Constant), Pengetahuan_Sebelum						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.108	.148		7.475	.000
	Pengetahuan_Sebelum	.946	.134	.753	7.062	.000
a. Dependent Variable: Pengetahuan_Sesudah						

Residuals Statistics ^a					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.05	3.00	2.12	.252	40
Residual	-.054	.946	.000	.220	40
Std. Predicted Value	-.281	3.468	.000	1.000	40
Std. Residual	-.242	4.239	.000	.987	40
a. Dependent Variable: Pengetahuan_Sesudah					

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.22024997
Most Extreme Differences	Absolute	.472
	Positive	.472
	Negative	-.403
Test Statistic		.472
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

UJI CORRELATION

HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP STATUS GIZI

Correlations

Correlations			
		Pengetahuan_Se belum	Status_Gizi
Pengetahuan_Sebelum	Pearson Correlation	1	-.297
	Sig. (2-tailed)		.063
	N	40	40
Status_Gizi	Pearson Correlation	-.297	1
	Sig. (2-tailed)	.063	
	N	40	40

HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP POLA MAKAN

Correlations

Correlations			
		Pengetahuan_Sebelum	Pola_Makan
Pengetahuan_Sebelum	Pearson Correlation	1	-.854**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Pola_Makan	Pearson Correlation	-.854**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI

Correlations

Correlations			
		Pola_Makan	Status_Gizi
Pola_Makan	Pearson Correlation	1	.347*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	40	40
Status_Gizi	Pearson Correlation	.347*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI PERBEDAAN

T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pengetahuan_Sebelum	1.08	40	.267	.042
	Pengetahuan_Sesudah	2.13	40	.335	.053

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pengetahuan_Sebelum & Pengetahuan_Sesudah	40	.753	.000

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	Pengetahuan_Sebelum - Pengetahuan_Sesudah	-1.050	.221	.035	-1.121	-.979	-30.087	39	.000



Lampiran 13. Formulir Bimbingan Skripsi








13.1. Formulir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Form. SGz03

Nama : MAMLUATUR ROHMAH AGUSTINA
 NIM : 201601011
 Pembimbing 1 : DIATI AGTESIA, S.Gz, MPH
 Pembimbing 2 : HERI PURNAMA PRIBADI, S.Or., M.Kes

DAFTAR HADIR BIMBINGAN

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	31 Maret 2020	Judul, BAB 1, 2 dan 3	 Dian.A
2.	15 April 2020	BAB 1, 2 dan 3	 Dian.A
3.	20 April 2020	BAB 1, 2, 3 dan 4	 Dian.A
4.	27 April 2020	BAB 1, 2, 3, 4 dan lampiran-lampiran	 Dian.A
5.	27 Mei 2020	BAB 1, 2, 3, 4 dan lampiran-lampiran	 Dian.A
6.	18 Juni 2020	BAB 1, 2, 3, 4 dan lampiran sesuai saran dan masukan dosen penguji setelah ujian seminar proposal	 Dian.A
7.	10 Agustus 2020	BAB 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 Lampiran-lampiran	 Dian.A

Catatan:

1. Bimbingan dilakukan dengan ketentuan minimal 6 (enam) kali
2. Formulir ini dilampirkan sebagai syarat mengajukan ujian proposal dan ujian akhir Skripsi







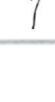
13.2. Formulir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Form. SGz03

Nama : NAMLUATUR ROHMAH AGUSTINA
 NIM : 201601011
 Pembimbing 1 : DIANI AERTESIA, S.Gz., MPH
 Pembimbing 2 : HERI PURNAMA PRIBADI, S.Or., M.Kes

DAFTAR HADIR BIMBINGAN

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	31 Maret 2020	Judul skripsi dan kerangka dasar BAB 3	
2.	9 April 2020	BAB 1, 2 dan 3	
3.	27 April 2020	BAB 1, 2, 3 dan 4	
4.	27 Mei 2020	BAB 1, 2, 3, 4 dan lampiran-lampiran	
5.	18 Juni 2020	BAB 1, 2, 3, 4 dan lampiran-lampiran sesuai saran dan masukkan dosen penguji setelah ujian seminar proposal	
6.	10 Agustus 2020	BAB 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 serta lampiran-lampiran	
7.	18 Agustus 2020	Abstrak BAB 1, 2, 3, 4, Hasil + pembahasan dan penutup serta lampiran	

Catatan:

1. Bimbingan dilakukan dengan ketentuan minimal 6 (enam) kali
2. Formulir ini dilampirkan sebagai syarat mengajukan ujian proposal dan ujian akhir Skripsi