

DAFTAR PUSTAKA

- Acient, A. (2020). Hubungan Pola Makan dan Berat Badan dengan Kadar Gula Darah Lasia di Posyandu Lasia Kelurahan Lubuk Pakam III. 5(1), 55.
- Almaini, A., & Heriyanto, H. (2019). Pengaruh Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik dan Pengobatan dengan Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Suku Rejang. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.393>
- Amirah, A. D., Sumiaty, & Ella Andayanie. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Masyarakat Usia Di Atas 40 Tahun Di Kabupaten Gowa. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 502–515. <https://doi.org/10.33096/woph.v3i3.95>
- Apriliyanti, S. (2021). Pengaruh Pemberian Edukasi Diet Diabetes Mellitus Menggunakan Media Audio Visual Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Prolanis Puskesmas Boyolali I. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=27506&keywords=audio+visual
- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan antara Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5. <https://doi.org/10.1007/s00712-023-00827-w>
- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163–169. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4110>

- Astuti, A. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitu di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang (Studi di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Media, Jombang, 87(1,2), 149–200.
- Astutisari, I. D. A. E. C., Darmini, Y., & Wulandari, I. A. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Azizah, M. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe-2 : Literature Review. 1–13.
- Cicilia L, Kaunang, W. P., & Langi L.F.G. (2018). hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. Jurnal KESMAS, 7(5), 1–6.
- Dewi, O. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Pocket Book Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik Dan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Sukajadi Kota Prabumulih. In Aleph (Vol. 87, Issue 1,2). <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/files/original/b0956fdb1fa7522cba1cf52e0769a4d6.pdf>
- Dewi, S. purnama. (2022). Pengaruh Media Booklet Terhadap Tingkat Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe-2 Di Puskesmas Gamping II. 61–69. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/8194>
- Fathurrahman, M., Ardhiani, M., Faridah, I. N., Dania, H., Irham, L. M., Perwitasari, D. A., Farmasi, F., & Dahlan, U. A. (2023). Kepatuhan Dan Luaran Terapi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pengguna Insulin Di Apotek X Yogyakarta Compliance And Treatment Outcomes In Type 2 Diabetes Mellitus Patients Using Insulin At Pharmacy X Yogyakarta. 8(2), 519–528.

- Fatimah, S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Diabetes Melitus Di Desa Duriaasi Dan Kelurahan Puuduria Wilayah Kerja Puskesmas Wonggeduku Kabupaten Konawe. [http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/3403/1/Skripsi Sitti Fatimah P00313017039.pdf](http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/3403/1/Skripsi%20Sitti%20Fatimah%20P00313017039.pdf)
- Gustawi, I. A., Norviatin, D., & Alibasyah, R. W. (2020). Pengaruh Tingkat Pengetahuan tentang Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 dan Sosial Ekonomi terhadap Gaya Hidup Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Jalan Kembang Kota C. Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan, 6(2), 103–107. <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed/article/view/3753>
- Handayanti, R., Muharramah, A., Desti Ambar Wati, A. D., Pratiwi, R. A., & Wiwi Febriani, W. (2022). Pengaruh Konsultasi Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di UPTD RSUD Dr. H. Bob Bazar, Skm Lampung Selatan Tahun 2021. Jurnal Gizi Aisyah, 5(1), 29–34. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/article/view/rikakonsultasi/rikakonsultasi>
- Indriyani. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Mranggen 1. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Islahati, N. I. P. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 DiSurakarta. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Surakarta, 1–21.

- Isnaini, N., & Hikmawati, I. (2018). *Screening Pola Makan pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Food Frequency Questioner*. Jurnal Keperawatan Silampari Volume, 2, 1–26.
- Kartini, E. E., & Trihandini, B. (2020). Pengaruh edukasi media booklet tentang pencegahan diabetik foot ulcers terhadap pengetahuan pasien diabetes mellitus tipe 2 di puskesmas teluk dalam banjarmasin tahun 2020. *Binawan Student Journal*, 2(3). https://repository.stikessuakainsan.ac.id/215/6/113063C116008_Manuskrip.pdf
- Karwati. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Situ. *JKSA -Jurnal Ilmu Keperawatan* Sebelas April, 4(Dm), 15.
- Khartini, K. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Global Health Science*, 5(3).
- Kurniawan, A. A., & Wuryaningsih, Y. N. S. (2020). Latihan Akitivitas Fisik Bagi penderita Diabetes Melitus. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 1(3), 197.
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31–42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Lafau, N. (2021). Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Dalam mengendalikan Kadar Gula Darah Di Desa Dahana Kecamatan Bawolato tahun 2021. 32–33.
- Lestari, N. W. J. (2020). *Literature Review: Mengontrol Kadar Glukosa*

Darah Dengan Terapi Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Literature.
[http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1850/1/literatur review ni wayan junilestari.pdf](http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1850/1/literatur%20review%20ni%20wayan%20junilestari.pdf)

Masruroh, E.-. (2018). Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.172>

Massiani, Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kereng Bangkirai. 2017.

Muvida, F., & Palupi, M. (2018). Efektivitas Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pasien Diabetes Melitus pada Prolanis Puskesmas Srengat Kabupaten Blitar. *Jurnal Gizi KH*, Desember, 2018(1), 58–64.

Oktapia, M. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rsud Padangsidempuan Kota Padangsidempuan. 39–43.

Pahlawati, A., & Nugroho, P. S. (2020). HubunganTingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 1–5. <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2261>

Pranata, L., Indaryati, S., & Daeli, N. E. (2020). Perangkat Edukasi Pasien dan Keluarga dengan Media Booklet (Studi Kasus Self-Care Diabetes Melitus). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 102–111. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1599>

Purnama, A., & Sari, N. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 2(4), 368–381. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.213>

- Putra, Ari Triyana, Tatang Muhtar, T. S. (2021). Pengaruh Hubungan Aktivitas Gerak Olahraga Dalam Pengendalian Diabetes Tipe 2 Di Puskesmas Cimalaka. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2(Dm), 2013–2015.
- Ramadhan, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Kota Banjarmasin Tahun 2020 Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan, 11–40.
- Simanjuntak, R. J. (2020). *Literature Review*: Hubungan Pengetahuan Diet Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Tahun 2020. [http://180.250.18.58/jspui/bitstream/123456789/4484/1/Skripsi Literatur Roito Julianti Simanjuntak.pdf](http://180.250.18.58/jspui/bitstream/123456789/4484/1/Skripsi%20Literatur%20Roito%20Julianti%20Simanjuntak.pdf)
- Simarmata, P. C., Sitepu, S. D. E. U., Sitepu, A. L., Karokaro, T. M., & Hariati. (2021). Penyuluhan Pengaturan Nutrisi Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 2775–2437. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.924>
- Sofie, N., Sefrina, L. R., & Karawang, U. S. (2022). *Literatur Review*: Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pola Makan Pasien Diabetes Melitus. 14(2).
- Suryawati, I., Fitria, N., & Akbar, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Islami*, 6(1). <https://jurnalassyifa.stikeslhokseumawe.ac.id/index.php/jikias/article/view/6/7>
- Wahyuni, B. R., Dewi, A. D. A., & Hariawan, M. H. (2023). *The Correlation between Diet Quality and Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Yogyakarta Municipality*. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 252–260. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.252-260>

- Wardhani, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 10–14. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.16>
- Widodo, H. A. P. (2017). Hubungan Antara Kepatuhan Diet Dengan Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Berobat Ke Puskesmas Tawangrejo Kota Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/202/1/40.pdf>
- Wiwin A. Muhammad, Nelfa Fitria Takahepis, & Nurlela Hi Baco. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 58–71. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i1.528>
- Yuantari, M. G. C. (2022). Kajian Literatur: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 255. <https://doi.org/10.31596/jkm.v9i2.672>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Ketersediaan menjadi Sampel

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Tempat, Tanggal Lahir :
Alamat :
No. Hp :

Dengan ini bersedia turut berpartisipasi menjadi sampel penelitian dengan judul Pengaruh Penyuluhan Diet Diabetes Mellitus dan Aktivitas Fisik terhadap Pengetahuan dan Tindakan Penderita Diabetes Mellitus Melalui Media *Booklet* di UPT Puskesmas Pulo Bayan yang akan dilakukan oleh :

Nama : Gabriella Berlian Dita Manihuruk
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Alamat : Jln. Mesjid, Desa Jatisari, Lubuk Pakam
No. Hp : 082370220290

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan,

Peneliti

Sampel

(Gabriella Berlian Dita Manihuruk) ()

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 3 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ *1345* /2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Medan (UPT Puskesmas Pulo Brayan). Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Gabriella Berlian Dita Manihuruk	P01031220015	Pengaruh Penyuluhan Tentang Diet Diabetes Mellitus dan Aktivitas Fisik Terhadap Pengetahuan dan Praktek Penderita Diabetes Mellitus Menggunakan Media Booklet di UPT Puskesmas Pulo Brayan
2	Vadillah Sari Harahap	P01031220036	Hubungan Asupan Karbohidrat, Vitamin D dan Vitamin C dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus di UPT Puskesmas Pulo Brayan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Retu *Retu* Gizi,
S.Pd, M.Kes
1990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://rte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian Dinas Kesehatan

**PEMERINTAH KOTA MEDAN**
DINAS KESEHATAN
Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara, Medan 20112
Telepon / Faksimile (061) 4520331
Laman dinkes.penikomedan.go.id, Pos-el dinkes@penikomedan.go.id

Nomor : 440/158.38 /V/ 2024
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian
Medan, 13 Mei 2024

Kepada Yth :
Kepala UPT Puskesmas
Pulo Brayon
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Medan Kementerian Kesehatan, Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1315/2024, tanggal 03 Mei 2024, hal Permohonan Izin Penelitian di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan, kepada:

Nama : GABRIELLA BERLIAN DITA MANIHURUK
NIM : P01031220015
Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang Diet Diabetes Mellitus dan Aktivitas Fisik Terhadap Pengetahuan dan Praktek Penderita Diabetes Mellitus Menggunakan Media Booklet di UPT Puskesmas Pulo Brayon.

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami:

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian/ Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian/ Riset membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat Keterangan Penelitian/ Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan dan dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerja sama yang baik kami mengucapkan terima kasih.

An. Kepala Dinas Kesehatan
Ka. Bidang Sumber Daya Kesehatan

Rukun Ramadani Br Karo, SKM, M.K.M
Pembina / (IV/a)
NIP 19830706 201101 2 010

Lampiran 4. Surat Ethical Approval

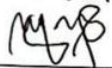
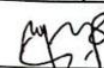
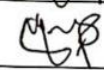
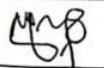
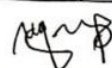
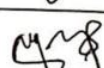
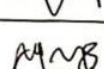
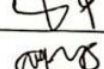
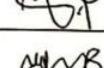
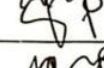
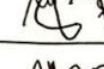
 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL " No: 01.25 828 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024	
Protokol Penelitian yang diusulkan oleh : <i>The Research Protocol Proposed By</i> Peneliti Utama : GABRIELLA BERLIAN DITA MANIHURUK <i>Principil In Investigator</i> Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan <i>Name of the Institution</i> Dengan Judul : <i>Title</i> "PENGARUH PENYULUHAN TENTANG DIET DIABETES MELLITUS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTEK PENDERITA DIABETES MELLITUS MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET DI UPT PUSKESMAS PULO BRAYAN" Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator. <i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard</i> Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 17 Mei 2024 sampai 17 Mei 2025 <i>This declaration of ethics applies during the period 17 May 2024 until 17 May 2025</i> Medan, 17 May 2024 Ketua/chairperson  dr. Lestari Rahmah, MKT. NIP.197106222002122003	

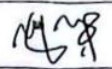
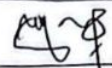
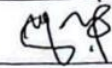
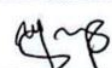
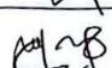
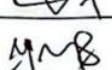
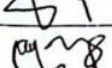
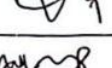
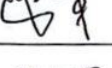
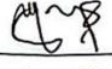
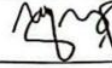
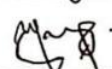
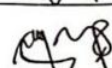
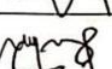
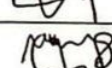
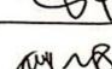
Lampiran 5. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Gabriella Berlian Dita Manihuruk
 NIM : P01031220015
 Judul : Pengaruh Penyuluhan Diet Diabetes Mellitus dan Aktivitas Fisik terhadap Pengetahuan dan Tindakan Penderita Diabetes Mellitus di UPT Puskesmas Pulo Brayon

Dosen Pembimbing : Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	3 Mei 2023	Diskusi Judul		
2.	19 Mei 2023	Pengajuan Judul		
3.	30 Mei 2023	ACC judul		
4.	03 Juni 2023	Revisi Bab 1		
5.	14 Juni 2023	Revisi Bab I		
6.	21 Juni 2023	Revisi Bab I		
7.	21 Juli 2023	Revisi Bab I dan Bab II		
8.	15 Agustus 2023	Revisi Bab II dan Bab III		
9.	16 Agustus 2023	Revisi Bab II dan Bab III		
10.	18 Agustus 2023	Revisi Booklet		
11.	31 Agustus 2023	Revisi Booklet dan Kuesioner		
12.	16 November 2023	Revisi Kuesioner		
13.	20 November 2023	ACC Proposal		

14.	22 November 2023	Seminar Proposal		
15.	11 Desember 2023	Revisi Proposal 1		
16.	16 Desember 2023	Revisi Proposal 2		
17.	19 Desember 2023	ACC Revisi Proposal		
18.	16 April 2024	Revisi Proposal Penguji 1		
19.	18 April 2024	Revisi Proposal Penguji 1		
20.	23 April 2024	Revisi Proposal Penguji 1		
21.	25 April 2024	ACC Revisi Proposal Penguji 1		
22.	30 April 2024	Revisi Proposal Penguji 2		
23.	01 Mei 2024	ACC Revisi Proposal Penguji 2		
24.	22 Mei 2024	Revisi Penelitian		
25.	06 Juni 2024	Revisi Data Bab IV		
26.	07 Juni 2024	Revisi Bab IV dan Bab V		
27.	11 Juni 2024	Revisi Bab IV dan Bab V		
28.	14 Juni 2024	Revisi Bab IV dan Bab V		
29.	19 Juni 2024	ACC Skripsi		
30.	20 Juni 2024	Seminar Hasil Skripsi		
31.	23 Agustus 2024	ACC Revisi Skripsi Pembimbing		

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

A. IDENTITAS SAMPEL

Data Identitas Sampel

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
☐ Laki-Laki
☐ Perempuan
3. Usia :
4. Alamat :
5. Tempat dan Tanggal Lahir :
6. Pendidikan Terakhir :
☐ Tidak tamat SD/tidak sekolah
☐ SD
☐ SMP/SLTP
☐ SMA/SLTA
☐ Diploma
☐ Sarjana
7. No. Telp/Hp :
8. Pekerjaan :
9. Berat Badan :
10. Tinggi Badan :
11. Kadar Gula Darah :

B. PENGETAHUAN

Petunjuk :

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar sesuai pengetahuan anda!

1. Tanda dan gejala yang paling sering dialami oleh penderita diabetes mellitus adalah?
 - a. Tidak merasa lapar, tidak merasa haus, tidak selera makan
 - b. Sering lapar dan banyak makan, sering haus, dan sering buang air kecil**
 - c. Berat badan naik, badan terasa lemas, tengkuk terasa berat
2. Berikut ini yang merupakan penyebab diabetes mellitus adalah?
 - a. Pola hidup yang teratur, kanker, aktivitas fisik yang baik
 - b. Aktivitas fisik kurang, pola makan dan pola tidur kurang baik, stress dan obesitas**
 - c. Displidemia, pola makan yang baik, dan aktivitas fisik yang cukup
3. Pencegahan dm ada 3 yaitu pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Berikut ini yang termasuk kedalam pencegahan primer diabetes mellitus adalah?
 - a. Melakukan deteksi dini apabila gula darah tinggi
 - b. Cegah kecacatan lebih lanjut dan mengontrol gula darah
 - c. Jaga pola makan dan berat badan ideal, lakukan diet yang baik dan olahraga cukup**
4. Berikut ini yang **tidak** termasuk tujuan diet dm adalah?
 - a. Mempertahankan kadar glukosa (gula) darah mendekati normal
 - b. Mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup
 - c. Menambah berat badan dan mengatur pola hidup**
5. Pengaturan pola makan diet diabetes mellitus yang benar adalah 3J (jenis, jumlah, dan jadwal pemberian makanan). Berikut ini jenis makanan sumber karbohidrat yang **tidak** dianjurkan bagi penderita dm adalah?
 - a. Sagu, beras, mie
 - b. Biscuit, krekers**
 - c. Singkong, kentang, roti tawar
6. Berikut ini jenis protein yang dianjurkan bagi penderita dm adalah?
 - a. Daging, ikan, telur, ayam tanpa kulit**
 - b. Sarden, dendeng, jeroan
 - c. Ayam dengan kulit, ikan asin

7. Berikut jenis sayuran yang **tidak** dianjurkan untuk dikonsumsi penderita dm adalah?
- a. **Bayam, buncis, daun singkong**
 - b. Lobak, kangkung, terong
 - c. Selada, seledri, oyong
8. Berikut ini adalah jenis buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi penderita dm adalah?
- a. Anggur
 - b. Durian
 - c. **Apel**
9. Kebutuhan energi bersumber dari karbohidrat yang dianjurkan dari total keseluruhan energi adalah?
- a. **45-60%**
 - b. 20-35%
 - c. 10-20%
10. Kebutuhan energi bersumber dari protein yang dianjurkan dari total keseluruhan energi adalah?
- a. 45-65%
 - b. 20-35%
 - c. **10-20%**
11. Kebutuhan energi bersumber dari lemak yang dianjurkan dari total energi keseluruhan energi adalah?
- a. 45-65%
 - b. 20-35%
 - c. **20-25%**
12. Jumlah serat yang dibutuhkan dalam sehari adalah?
- a. 10-15 gr
 - b. **20-35 gr**
 - c. 45-65 gr
13. Untuk mengatur diet dm, jumlah sumber karbohidrat 1 porsi nasi (100 gram/2 centong nasi) dapat ditukar dengan?
- a. **1 porsi kentang (210 gram/1 biji sedang)**
 - b. 2 porsi mie (400 gram/4 piring)
 - c. 1 ½ porsi roti tawar (85 gram/4 iris)
14. Untuk mengatur diet dm, jumlah sumber protein nabati 1 porsi tahu (110 gram/2 biji sedang) dapat ditukar dengan?
- a. 1 porsi telur (55 gram/1 potong sedang)
 - b. 1 porsi kacang merah (100 gram/1 mangkok)

c. 1 porsi tempe (50 gram/2 potong sedang)

15. Untuk mengatur diet dm, jumlah sumber protein hewani 1 porsi ikan segar (40 gram/1/3 ekor sedang) dapat ditukar dengan?
- a. 1 porsi tahu (100 gram/1 biji sedang)
 - b. 1 porsi daging ayam (40 gram/1 potong sedang)**
 - c. 1 porsi susu skim (200 gram/1 gelas)
16. Jadwal makan yang tepat pada pasien dm adalah?
- a. 3 kali makan utama, 2 kali makan selingan dengan jarak waktu 4 jam
 - b. 3 kali makan utama, 1 kali makan selingan dengan jarak waktu 3 jam
 - c. 3 kali makan utama, 3 kali makan selingan dengan jarak waktu 3 jam**
17. Rentang waktu untuk makan pagi yang tepat adalah?
- a. Pukul 06.00 sampai 09.00**
 - b. Pukul 09.01 sampai 10.30
 - c. Pukul 10.31 sampai 11.30
18. Rentang waktu untuk makan siang yang tepat adalah?
- a. Pukul 10.00 sampai 11.59
 - b. Pukul 15.01 sampai 16.30
 - c. Pukul 12.00 sampai 15.00**
19. Dalam panduan satuan penukar, berapa satuan penukar yang dianjurkan untuk karbohidrat pagi hari untuk energi 1300 kkal?
- a. $\frac{1}{2}$ satuan penukar
 - b. 1 satuan penukar**
 - c. $1\frac{1}{2}$ satuan penukar
20. Dalam panduan satuan penukar, berapa satuan penukar yang dianjurkan untuk protein hewani malam hari untuk energi 1900 kkal?
- a. 1 satuan penukar**
 - b. 2 satuan penukar
 - c. $1\frac{1}{2}$ satuan penukar

C. AKTIVITAS FISIK

Petunjuk :

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom!

Keterangan :

1 = 15-20 menit

3 = >60 menit

2 = 30-60 menit

4 = Tidak Pernah

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
1.	Berapa lama waktu yang biasanya anda habiskan waktu melakukan aktivitas fisik dalam satu hari?				
2.	Berapa lama waktu yang anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti tidur, berdiri, atau duduk dalam satu hari?				
3.	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti lari dan berjalan santai dalam satu hari?				
4.	Berapa lama waktu yang anda habiskan untuk senam aerobik dalam satu minggu?				
5.	Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk berenang dalam satu hari?				
6.	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat, seperti bersepeda dalam satu hari?				
7.	Berapa lama waktu yang anda habiskan untuk melakukan yoga dalam sehari?				

8.	Berapa lama waktu yang anda habiskan untuk melakukan latihan olahraga berat (latihan otot) dalam sehari				
9.	Berapa lama waktu yang anda habiskan untuk senam kaki dalam sehari?				
10.	Berapa lama waktu yang anda habiskan untuk melakukan tai chi dalam sehari?				

Lampiran 7. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per...					Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling sering dimasak dengan cara	
	>1 x Sehari	1 x Sehari	3-6 x Seminggu	1-2 x Seminggu	Tidak Pernah	URT	Gram		
	20	15	10	5	0				
Konsumsi Karbohidrat									
Biskuit									
Krekers									
Konsumsi Protein									
Dendeng									
Sarden									
Ikan asin									
Daging Kornet									
Jeroan									
Konsumsi Lemak									
Susu full cream									

Makanan siap saji (burger, Pizza, dll)								
Cake manis								
Gorengan								
Konsumsi Buah								
Anggur								
Durian								
Nangka								
Mangga								
Belimbing								
Duku								
Semangka								
Pisang yang terlalu matang								
Konsumsi Minuman								
Minuman bersoda								

Minuman beralkohol								
Es krim								
Sirup								
Konsumsi Bumbu								
Gula								
Madu								
Selai								

Lampiran 8. Master Tabel Karakteristik Sampel

Nama Sampel	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Berat Badan	Tinggi Badan	Kadar Gula Darah	Skor Pengetahuan		Skor Aktivitas Fisik		Skor Tindakan FFQ	
								Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
IT	54	Perempuan	SMA/SMK	Wiraswasta	65	73	185	10	16	8	10	50	10
D	52	Perempuan	SMP	IRT	56	160	175	9	15	14	15	40	10
AN	62	Perempuan	SD	IRT	42	153	155	9	17	6	11	25	10
AH	55	Perempuan	SMA/SMK	IRT	58	160	195	10	20	13	14	30	0
RT	53	Perempuan	D4/S1	PNS	89	159	195	15	20	22	22	85	15
AR	63	Laki-laki	SMP	Wiraswasta	52	160	110	9	17	9	12	35	10
P	60	Perempuan	SMA/SMK	Wiraswasta	45	150	185	13	14	13	15	50	5
S	62	Laki-laki	SMP	Wiraswasta	65	170	198	8	17	12	13	35	10
SH	54	Laki-laki	SMP	Wiraswasta	56	155	267	11	15	17	20	15	0
SK	56	Perempuan	SMA/SMK	IRT	56	162	136	16	18	16	18	10	0
SY	52	Perempuan	SMP	IRT	58	142	306	12	15	17	18	40	10
IR	46	Perempuan	SMA/SMK	IRT	70	170	151	13	20	11	14	100	5
A	57	Perempuan	SMA/SMK	IRT	66	160	338	16	18	17	20	45	5
SD	62	Laki-laki	SMA/SMK	Wiraswasta	68	170	208	13	17	10	15	55	5
AS	63	Laki-laki	SMP	Wiraswasta	52	157	215	10	16	15	17	45	15

R	58	Perempuan	SMA/SMK	IRT	59	159	136	13	17	17	20	45	15
RO	53	Perempuan	SMP	IRT	45	155	220	12	17	17	20	65	15
L	64	Laki-laki	SD	Wiraswasta	57	155	196	9	15	13	15	30	10
SA	62	Laki-laki	SMP	Wiraswasta	68	160	179	13	17	15	17	45	5
M	61	Perempuan	SD	Wiraswasta	56	145	150	11	14	16	17	55	15
Z	53	Laki-laki	SMA/SMK	Wiraswasta	67	160	110	14	19	16	17	35	10
ANS	35	Laki-laki	SMA/SMK	Wiraswasta	76	163	215	15	18	12	17	85	20
RI	54	Perempuan	SMP	Pedagang	69	165	197	13	16	14	16	70	5
ANM	57	Perempuan	SMA/SMK	Wiraswasta	56	160	175	14	17	16	18	30	0
EL	62	Perempuan	SMA/SMK	IRT	68	160	218	16	18	16	17	35	0
SF	62	Perempuan	SMP	Wiraswasta	77	170	267	10	19	10	14	40	5
SUM	53	Perempuan	D4/S1	Guru	68	170	185	18	20	14	15	40	10
H	53	Perempuan	SD	Wiraswasta	55	152	171	12	17	13	15	40	10
N	52	Perempuan	D4/S1	Guru	65	165	220	15	20	12	14	60	10
SM	61	Perempuan	SD	Wiraswasta	66	156	225	9	15	18	19	55	10
F	61	Perempuan	SMA/SMK	Wiraswasta	66	176	62	13	15	12	14	50	10
MET	61	Perempuan	SMP	IRT	78	175	315	12	17	13	15	40	5
J	53	Perempuan	SMP	Wiraswasta	65	155	274	14	15	9	11	30	0

RA	53	Perempuan	D4/S1	Guru	67	166	227	13	20	15	17	25	0
HM	46	Perempuan	SMP	Wiraswasta	55	155	218	12	13	11	13	70	10
HE	46	Perempuan	SMP	Pedagang	67	165	196	10	16	12	16	80	15
SUMI	61	Perempuan	SMP	Pedagang	65	155	182	13	17	13	15	25	10
RD	47	Perempuan	SMP	Wiraswasta	69	155	195	11	20	13	16	70	15
ED	50	Laki-laki	SMP	Wiraswasta	69	160	168	14	17	12	17	65	10
PS	50	Perempuan	SMA/SMK	IRT	54	155	281	15	19	16	17	40	20
W	53	Perempuan	SMA/SMK	Wiraswasta	65	166	162	11	18	11	16	40	5
AG	61	Perempuan	SMP	Pedagang	68	160	181	15	18	8	10	25	10
MUL	53	Perempuan	SMA/SMK	IRT	69	155	315	11	17	10	13	35	0

Lampiran 9. Master Tabel Pengetahuan Sampel

Nama Sampel	Sebelum Penyuluhan																			Setelah Penyuluhan																							
	P1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 1 1	P 1 2	P 1 3	P 1 4	P 1 5	P 1 6	P 1 7	P 1 8	P 1 9	P 2 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P 1 1	P 1 2	P 1 3	P 1 4	P 1 5	P 1 6	P 1 7	P 1 8	P 1 9	P2 0			
IT	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
AN	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	
AH	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
RT	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	q w	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
AR	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
P	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
S	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
SH	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
SK	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
SY	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
IR	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
A	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

SD	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
AS	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
R	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
RO	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
L	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
SA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
M	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
Z	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ANS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
RI	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
ANM	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
EL	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SF	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
SUM	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
H	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0
N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SM	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
F	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0

MET	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
J	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
RA	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1		
HM	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
HE	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
SUMI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
RD	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ED	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
PS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
W	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
AG	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1		
MUL	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		

Keterangan :

1 = Jawaban Benar

0 = Jawaban Salah

Lampiran 10. Master Tabel Aktivitas Fisik Sampel

Nama Sampel	Sebelum Penyuluhan										Setelah Penyuluhan									
	AF1	AF 2	AF 3	AF 4	AF 5	AF 6	AF 7	AF 8	AF 9	AF 10	AF 1	AF 2	AF 3	AF 4	AF 5	AF 6	AF 7	AF 8	AF 9	AF 10
IT	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	4	2	2	2	4
D	3	2	2	2	3	4	4	1	1	4	3	3	2	1	2	4	3	3	3	4
AN	2	2	2	4	2	4	4	4	1	4	3	3	1	1	3	4	1	2	2	4
AH	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	3	2	2	1	2	4	1	2	3	4
RT	3	2	2	1	2	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
AR	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	4	4	4
P	3	1	2	4	1	4	1	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4
S	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3
SH	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3
SK	3	3	4	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2
SY	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1
IR	1	1	2	4	1	4	2	3	1	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	4
A	2	1	2	3	2	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
SD	2	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3

AS	3	3	1	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	1	4	2	3
R	3	3	1	1	2	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3
RO	3	3	1	1	1	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
L	3	3	2	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3
SA	2	2	2	1	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3
M	2	1	1	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
Z	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3
ANS	3	1	1	2	1	4	1	1	2	4	3	3	1	2	2	4	1	2	2	2
RI	2	2	2	3	2	4	1	4	2	4	3	3	3	3	2	4	2	4	2	2
ANM	3	3	3	4	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2
EL	3	2	1	1	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2
SF	2	2	2	4	1	4	1	4	1	4	3	3	2	4	2	4	1	2	2	1
SUM	3	3	1	4	1	4	3	4	1	3	3	3	2	2	3	4	2	4	2	3
H	3	1	1	1	2	4	1	3	1	4	3	3	2	1	3	4	2	2	1	4
N	3	2	2	1	1	4	4	1	2	4	3	3	3	2	3	4	1	2	2	4
SM	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
F	3	2	1	4	2	4	4	2	2	4	3	3	3	1	2	4	1	2	2	4
MET	3	2	2	2	1	4	1	1	1	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2

J	2	1	1	4	1	4	4	2	2	4	3	3	2	1	1	4	1	2	2	2
RA	3	2	2	4	2	4	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	1	2	2	2
HM	3	1	1	4	1	4	4	2	2	1	3	3	2	1	2	4	2	2	2	4
HE	2	2	1	1	3	4	4	1	2	4	3	3	3	2	3	4	4	2	2	4
SUMI	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	2	2	1	2
RD	1	1	2	2	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4
ED	3	2	2	4	3	4	4	1	1	4	3	2	2	2	3	4	3	1	2	1
PS	3	2	1	4	3	4	1	2	2	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2
W	1	1	2	1	1	4	4	3	2	4	3	3	2	1	3	4	1	2	2	4
AG	2	3	1	4	2	4	4	4	1	4	3	3	3	1	3	4	1	1	1	4
MUL	3	1	1	4	3	4	4	4	1	1	3	3	2	2	3	4	4	1	2	4

Keterangan :

1 = 15-20 menit

3 = >60 menit

2 = 30-60 menit

4 = Tidak Pernah

Lampiran 11. Master Tabel Tindakan Pola Konsumsi Sampel

Keterangan : 1 = >1 x Sehari

3 = 3 - 6 x Seminggu

5 = Tidak Pernah

2 = 1 x Sehari

4 = 1 - 2 x Seminggu

[illegible]

Lampiran 12. Hasil Olahan Data

1. Kategori Usia Sampel

Kategori Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<46	1	2.3	2.3	2.3
	45-59	26	60.5	60.5	62.8
	>59	16	37.2	37.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

2. Kategori Jenis Kelamin Sampel

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	10	23,3	23,3	23,3
	Perempuan	33	76,7	76,7	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

3. Kategori Pendidikan Sampel

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D4/S1	4	9,3	9,3	9,3
	SD	5	11,6	11,6	20,9
	SMA/SMK	16	37,2	37,2	58,1
	SMP	18	41,9	41,9	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

4. Kategori Pekerjaan Sampel

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Guru	3	7,0	7,0	7,0
	IRT	13	30,2	30,2	37,2
	Pedagang	4	9,3	9,3	46,5
	PNS	1	2,3	2,3	48,8
	Wiraswasta	22	51,2	51,2	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

5. Kategori Kadar Gula Darah Sampel

		Kategori KGD			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	36	83.7	83.7	83.7
	Normal	7	16.3	16.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

6. Uji Normalitas Pengetahuan Sampel

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	,125	43	,091	,932	43	,014
Skor Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	,132	43	,059	,932	43	,014

a. Lilliefors Significance Correction

7. Skor Pengetahuan Sebelum Penyuluhan Sampel

Skor Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	5	11,6	11,6	11,6
	10	5	11,6	11,6	23,3
	11	3	7,0	7,0	30,2
	12	9	20,9	20,9	51,2
	13	9	20,9	20,9	72,1
	14	3	7,0	7,0	79,1
	15	3	7,0	7,0	86,0
	16	6	14,0	14,0	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

8. Skor Pengetahuan Sesudah Penyuluhan Sampel

Skor Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	4,7	4,7	4,7
	14	2	4,7	4,7	9,3
	15	7	16,3	16,3	25,6
	16	4	9,3	9,3	34,9
	17	11	25,6	25,6	60,5
	18	4	9,3	9,3	69,8
	19	5	11,6	11,6	81,4
	20	8	18,6	18,6	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

9. Uji Normalitas Pengetahuan Sampel

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan	,128	43	,075	,908	43	,002
Skor Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan	,128	43	,073	,943	43	,034

a. Lilliefors Significance Correction

10. Skor Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan Sampel

Skor Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	5	11,6	11,6	11,6
10	4	9,3	9,3	20,9
11	2	4,7	4,7	25,6
12	7	16,3	16,3	41,9
13	5	11,6	11,6	53,5
14	6	14,0	14,0	67,4
15	5	11,6	11,6	79,1
16	9	20,9	20,9	100,0
Total	43	100,0	100,0	

11. Skor Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan Sampel

Skor Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	4	9,3	9,3	9,3
18	1	2,3	2,3	11,6
19	1	2,3	2,3	14,0
20	8	18,6	18,6	32,6
21	1	2,3	2,3	34,9
22	6	14,0	14,0	48,8
23	3	7,0	7,0	55,8

24	3	7,0	7,0	62,8
25	5	11,6	11,6	74,4
26	7	16,3	16,3	90,7
27	1	2,3	2,3	93,0
28	3	7,0	7,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

12. Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahun dan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	43	9	16	12,47	2,197
Skor Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	43	13	20	17,14	2,054
Skor Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan	43	9	16	13,00	2,380
Skor Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan	43	16	28	22,63	3,416
Berat Badan	43	42	165	65,28	18,091
Tinggi Badan	43	73	176	158,00	15,081
Kadar Gula Darah	43	62	338	201,37	57,284
Valid N (listwise)	43				

13. Hasil Uji T-Dependen Pengetahun dan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Skor Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	12,47	43	2,197	,335
Skor Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	17,14	43	2,054	,313
Pair 2 Skor Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan	13,00	43	2,380	,363
Skor Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan	22,63	43	3,416	,521

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Pengetahuan Sebelum Penyuluhan & Skor Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	43	,560	,000
Pair 2	Skor Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan & Skor Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan	43	,697	,000

14. Uji Normalitas Tindakan Pola Konsumsi Sampel

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor_ffq_sebelum_penyuluhan	,159	43	,008	,948	43	,049
skor_ffq_sesudah_penyuluhan	,220	43	,000	,904	43	,002

a. Lilliefors Significance Correction

15. Rata-Rata dan Standar Deviasi Tindakan Pola Konsumsi Sampel

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
skor_ffq_sebelum_penyuluhan	43	10	100	46,16	19,513
skor_ffq_sesudah_penyuluhan	43	0	20	8,37	5,534
Valid N (listwise)	43				

16. Hasil Uji Wilcoxon Tindakan Pola Konsumsi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor_ffq_sesudah_penyuluhan	Negative Ranks	43 ^a	22,00	946,00
skor_ffq_sebelum_penyuluhan	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	43		

a. skor_ffq_sesudah_penyuluhan < skor_ffq_sebelum_penyuluhan

b. skor_ffq_sesudah_penyuluhan > skor_ffq_sebelum_penyuluhan

c. skor_ffq_sesudah_penyuluhan = skor_ffq_sebelum_penyuluhan

Test Statistics ^b	
	skor_ffq_sesudah_penyuluhan - skor_ffq_sebelum_penyuluhan
Z	-5,721 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

APA SIH DIABETES MELLITUS ITU?

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu penyakit yang bersifat kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula (glukosa) di dalam darah (hiperglikemia) yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara suplai (pemasaan) dan kebutuhan insulin dalam tubuh.

Terdapat 4 klasifikasi diabetes mellitus yaitu:

1. DM tipe 1 (pengendalannya bergantung dengan pemberian insulin suntik)
2. DM tipe 2 (terjadi karena pola hidup yang kurang baik dan juga usia. Pengendalannya bisa melalui diet saja)
3. DM tipe 3 (terjadi karena pengaruh obat-obatan)
4. DM tipe 4 (terjadi saat ibu sedang hamil)

DIABETES MELLITUS

Menurut Rukades penderita DM di Indonesia tahun 2010 mencapai 8,5% dari jumlah penduduk. Sebagian di Sumatera Utara mencapai 2% berdasarkan diagnosis dokter

Data WHO menyebutkan bahwa Diabetes Mellitus merupakan penyebab kematian nomor 8 terburuk di dunia, pola hidup yang tidak sehat cenderung menjadi penyebabnya.

Kadar Normal Gula Darah :
<106 mg/dl saat puasa dan
<200 mg/dl sewaktu

1

APA SAJA TANDA DAN GEJALA DIABETES MELITUS?

Tanda dan gejala yang paling sering dialami oleh penderita diabetes melitus :

Sering Lapar dan Banyak Makan (Polifagi)

Sering Haus (Polidipsi)

Sering Buang Air Kecil (Poluri)

Gejala lanjutan yang biasanya mengarah ke keadaan yang lebih parah :

1. Berat badan turun lebih cepat
2. Sering kesemutan
3. Luka sulit sembuh

2

PENCEGAHAN

DIABETES MELLITUS

PENCEGAHAN PRIMER

- Konsumsi gula dan serat dalam jumlah normal
- Jaga pola makan dan berat badan ideal (IMT 18,5-25)
- Melakukan diet yang baik
- Melakukan olahraga cukup

PENCEGAHAN SEKUNDER

- Melakukan deteksi dini apabila gula darah tinggi
- segera ke pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengobatan

PENCEGAHAN TERSIER

- Cegah kecacatan lebih lanjut dan mengontrol gula darah secara teratur

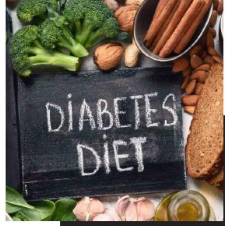
4

BAHAYA DM yang Bisa Terjadi

KOMPLIKASI KRONIS (DALAM WAKTU LAMA)

- Penyakit Kardiaskular** (penyakit jantung dan pembuluh darah)
- Retinopati Diabetik** (gangguan penglihatan yang bisa mengakibatkan kebutaan)
- Neuropati Diabetik** (gangguan saraf)
- Penyakit Ginjal** (gangguan ginjal)

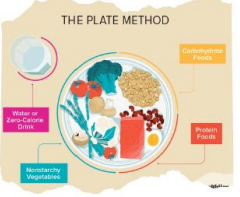
5



DIABETES DIET

Terapi diet merupakan terapi utama dalam penatalaksanaan dm, diet yang sehat dapat mengurangi perkembangan penyakit diabetes mellitus. Diet diabetes mellitus merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes mellitus berdasarkan jumlah, jenis dan jadwal pemberian makan. Prinsip diet bagi penderita dm adalah mengurangi dan mengatur konsumsi karbohidrat sehingga tidak menjadi beban bagi mekanisme pengaturan gula darah.

THE PLATE METHOD



TUJUAN DIET DM

- Mempertahankan/mencapai berat badan ideal
- Mempertahankan kadar glukosa darah mendekati normal
- Mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup

"DIET 3J"

Jenis Makanan

Setiap makanan memiliki kadar atau pengaruh langsung terhadap kadar gula darah dalam tubuh individu sehingga dapat memilih jenis makanan dengan mempertimbangkan faktor indeks glikemik

1. Karbohidrat

Jenis karbohidrat yang dianjurkan :
Beras, ubi singkong, kentang, roti tawar, tepung terigu, sagu dan tepung singkong, mie

Jenis karbohidrat yang tidak dianjurkan :
Sumber karbohidrat tinggi natrium, seperti : cab, biscuit, dan krekers



2. Protein

Jenis protein yang dianjurkan :
Daging sapi, ayam tanpa kulit, ikan, telur, susu skim dan hasil olahannya.

protein nabati : Semua jenis kacang-kacangan dan hasilnya (tempe dan tahu)

Jenis protein yang tidak dianjurkan :
Daging dan ikan yang diawetkan, seperti ikan asin, dendeng, sarden dan Corned beef, sumber protein tinggi kolesterol : jeroan, dan sumber protein yang banyak mengandung lemak jenuh : susu fullcream, dan daging berlemak



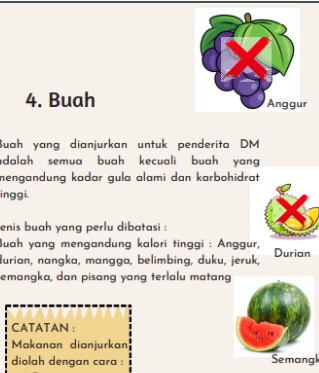
3. Sayuran

Jenis sayuran yang dianjurkan :
Sayuran tinggi serat, dan dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran

Jenis sayuran yang tidak dianjurkan :
Sayuran yang dimasak dengan santan kental



4. Buah



Buah yang dianjurkan untuk penderita DM adalah semua buah kecuali buah yang mengandung kadar gula alami dan karbohidrat tinggi.

Jenis buah yang perlu dibatasi :
Buah yang mengandung kalori tinggi : Anggur, durian, nangka, mangga, belimbing, duku, jeruk, semangka, dan pisang yang terlalu matang

CATATAN :
Makanan dianjurkan diolah dengan cara :
1. Dipanggang
2. Dikukus
3. Ditumis
4. Disetup
5. Direbus
6. Dibakar

"DIET 3J"

Jumlah Makanan

Dalam mengonsumsi makanan pasien DM harus memperhatikan ukuran atau porsi makanan yang dikonsumsi bagi pasien dengan IMT normal porsi makan tidak perlu dikurangi atau ditambah sedangkan untuk pasien obesitas atau IMT lebih porsi makan harus dikurangi

KOMPOSISI ENERGI TERDIRI DARI KARBOHIDRAT 45-60% DARI TOTAL ASUPAN ENERGI, PROTEIN 10-20% DARI TOTAL ENERGI, LEMAK 20-25% DARI ENERGI TOTAL, DAN SERAT 20-35 GRAM/HARI

Jumlah Makanan

Karbohidrat

- Nasi : 1 Porsi = 100 gram (2 Centong Nasi)
- Kentang : 1 Porsi = 210 gram (1 Biji Sedang)
- Mie : 1 Porsi = 200 gram (2 Piring)
- Singkong : 1 Porsi = 120 gram (1 1/2 Potong Besar)
- Roti Tawar : 1 Porsi = 70 gr (3 Iris)

Protein Hewani

- Daging ayam : 1 Porsi = 40 gram (1 Potong Sedang)
- Ikan Segar : 1 Porsi = 40 gram (1/3 Ekor Sedang)
- Daging sapi : 1 Porsi = 35 gram (1 Potong Sedang)
- Telur : 1 Porsi = 55 gram (1 Butir)

Protein Nabati

- Tahu : 1 Porsi = 110 gram (2 Biji Sedang)
- Tempe : 1 Porsi = 50 gram (2 Potong Sedang)

Susu

- Susu Skim : 1 Porsi = 200 gram (1 Gelas)

Jumlah Makanan

Sayur

- Kangkung : 1/2 Porsi = 100 gram (1 Piring)
- Selada : 1/2 Porsi = 40 gram (2-3 Lembar)
- Oyong : 1/2 porsi = 60 gram (3 Sdm)
- Terong : 1/2 porsi = 100 gram (1 Buah)

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian







Lampiran 15. Pernyataan Keaslian Skripsi

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gabriella Berlian Dita Manihuruk

NIM : P01031220015

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



Gabriella Berlian Dita Manihuruk

Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Gabriella Berlian Dita Manihuruk

Tempat, Tanggal Lahir : Sidikalang, 20 Oktober 2002

Nama Orangtua

Ayah : Alm. Jasman Manihuruk, S.Pd

Ibu : Ester N Silaban, S.Pd

Alamat : Jl. Ahmad Yani No. 63, Batang Beruh, Kec.
Sidikalang, Kab. Dairi, Sumatera Utara,
Indonesia

No Hp/Telp : 082370220290

Riwayat Pendidikan : 1. SD N No. 034781 Sidikalang
2. SMP N 3 Sidikalang
3. SMA N 1 Sidikalang

Hobby : Mendengarkan musik, bernyanyi, menonton anime

Motto : *"I see that You are able to do everything, and to give effect to Your designs" (Job 42 : 2)*
"Let all your things be done with love" (1 Chorinthians 16 : 14)
"When the world turns out to be evil to you, then you have to face it, because no one can save you if you don't try" (Roronoa Zoro - One Piece Eps. 376).