

## Lampiran 1 Formulir Penentuan judul Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 1a: Contoh Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

### FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: SADYYAH

NIM : P032119901076

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	KMB	Penerapan pengaturan diet 3j (jumlah, jenis, jadwal) untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien dengan diabetes Mellitus di puskesmas x
2	KMB	Aruhan keperawatan pada Diabetes Mellitus dengan fokus studi pengetahuan dan pengaturan diet pasien terkait penyakit di wilayah kerja puskesmas x
3	KMB	Penerapan Rang of Motion (ROM) untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien dengan gout arthritis

12/02-24  
Ace

Usulan nama pembimbing:

1. Ns. Syafrisar Meri Agriyubella, s.kep. M.kep

2. R. Sakhnan, skm., M.kes

Hari/Tanggal Pengumpulan SENIN / 12 Februari 2024

Pukul : 12.20

Judul KTI yang disetujui: Penerapan pengaturan diet 3j (jumlah, jenis, jadwal) untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien dengan diabetes Mellitus di puskesmas x

Mengetahui  
Kaprod D3 Keperawatan



(Daryanti, s. Pd. s.kep., M.kes)  
NIP. 196910221994032002

Pekanbaru, SENIN / 12 Februari 2024  
Koordinator MK KTI  
Program Studi D3 Keperawatan



(Ns. Melly, SST., S.kep., M.kes)  
NIP. 197401022002122002

## Lampiran 1 Formulir kesediaan Pembimbing 1

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

### FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

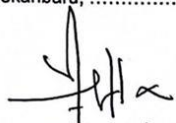
1. Nama : Syafri Sar Meri Angitubella
2. NIP : 198902102018012001
3. Pangkat/golongan : Penata / IIIc
4. Jabatan : Dosen (Lektor)
5. Asal institusi : Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Keperawatan
7. Kontak person
  - a) Alamat rumah : Jl. Sepat Besar No 99 / 101 / 104
  - b) Telp/Hp : 0853 5672 9393
  - c) Alamat kantor : Jl. Melur 103 Sukajadi
  - d) Telp kantor :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Sadiyah
- NIM : 203214901076
- Dengan Judul : Penerapan pengaturan diet 3j (jumlah, jenis, jadwal) untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien dengan diabetes Mellitus dipuskesmas

\*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 12 Februari 2024

  
(..... Syafri Sar Meri. A .....)

## Lampiran 2 Formulir kesediaan Pembimbing 2

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

### FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

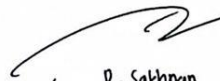
1. Nama : R. Sakhran, SKM, M. Kes
2. NIP : ~~99090001989031003~~
3. Pangkat/golongan : Penata Tingkat I
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2
7. Kontak person
  - a) Alamat rumah : Jln. Hangjehat No. 26 R
  - b) Telp/Hp : 081378479523
  - c) Alamat kantor : Jln. Melur, Sukajadi
  - d) Telp kantor : .....

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

Nama : Sadiyah  
 NIM : 052114401076  
 Dengan Judul : Penerapan pengaturan diet 3) (jumlah, jenis, jadwal) untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus

\*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 12 Februari 2019

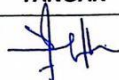




  
 (..... R. Sakhran .....)

### Lampiran 3 Formulir Kegiatan bimbingan Pembimbing 1

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

#### LEMBAR KONSULTASI

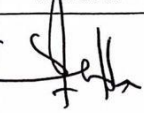


Nama Mahasiswa : SA'ADYAH  
 NIM : 2032114901076  
 Nama Pembimbing : Ns. Nurfitriani Mersi Agriyubella, S.kep, M.kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	SENIN 05/02/2024	- Bimbingan KTI	Pilih judul dengan menetapkan masalah keperawatan	
2.	RABU 07/02/2024	- Mengganti Judul KTI	pilih judul yang tidak sama dengan yang lain	
3.	SENIN 12/02/2024	- Acc Judul KTI	Acc judul,	
4.	Rabu 21/02/2024	- Revisi proposal KTI BAB I	Revisi BAB I Lanjut BAB II	
5.	Jumat/ 23/02/2024	Revisi Bab I	Tambahkan prevalensi DM tipe II di latar belakang dan apakah ada penelitian terdahulu (lampirkan artikel) Tambahkan Bab II dan daftar pustaka ↑	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : SA'DIYYAH  
 NIM : 0032119901076  
 Nama Pembimbing : Ni. Syaerisar Meri Agritubella, S.Kep, M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
6.	Senin/ 26/02/2024	Latar belakang BAB II	Tambahkan data pustaka mas karyawanita nyc, mohon dicek kembali apakah 3J ini sudah ada media edukasi 3J? jika sudah gunakan sebagai pedoman, Revisi BAB II dan Lanjutkan BAB III	
7.	Kamis/ 14 Maret 24	Bimbingan Bab III	Lengkapi sesuai saran perbaiki manfaat di BAB I tambahkan penjelasan pada kriteria BAB III hal 26.	
8.	Jumat/ 15 Maret 2024	Bimbingan proposal lengkap, sop dan lampiran	Perbaiki kata pengantar dan penulisan lembar Persetujuan	



Ace Ujran  15/3-2024

## Lampiran 4 Lembar kegiatan bimbingan pembimbing 2

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : SA'DIYYAH.....  
 NIM : 0052119901076.....  
 Nama Pembimbing : R. Sakhran, skm., M.Kes.....

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Kamis 07 Maret 2024	Bimbingan penulisan proposal KTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buat judul proposal sesuai modul</li> <li>- Ratakan kiri kanan halaman 10</li> <li>- Perbaiki spasi sesuai modul</li> <li>- Untuk daftar pustaka gunakan 1 spasi dan daftar pustaka selanjutnya 2 spasi</li> </ul>	
2.	Jumat 15 Maret 2024	Bimbingan proposal lengkap	Acc ujian	

## Lampiran 5 Surat izin penelitian



Nomor : PP.03.03/F.LII/419/2024  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Izin Pra Penelitian

19 Februari 2024

Yth,

Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi  
Riau di  
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2023/2024 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes  
Kemenkes Riau,



Alkausyari Aziz

Lampiran 1

Nomor : PP.03.03/F.LII/419/2024

Tanggal : 19 Februari 2024

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA  
PRODI D.III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK  
KESEHATAN KEMENKES RIAU TA.2023/2024

NO	NAMA / NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PRA PENELITIAN
1.	Sa'diyyah P032114401076	Penerapan pengaturan Diet 3j (Jumlah, Jenis, Jadwal) untuk mengontrol kadar Gula Darah pada pasien dengan Diabetes Melitus	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
2	Vebiola Bernike Simbolon P032114401081	Penerapan Senam Hamil untuk mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Tri Semester III	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
3	Dela Nurkomalasari P032114401052	Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
4	Sandea Alif Aziza P032114401035	Penerapan Pemberian Kompres Dingin untuk menurunkan Skala Nyeri pada Penderita Osteoarthritis	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
5	Winda Dwi Agus Saputri P032114401083	Penerapan Kompres Hangat terhadap penurunan Skala Nyeri pada Pasien Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
6	Faiza Affah Marwa P032114401016	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
7	Naomi Paulina P032114401069	Penerapan Latihan Rom OF Motion (ROM) untuk Meningkatkan Kekuatan Otot pada Pasien dengan Gangguan Mobilitas Fisik Akibat Stroke Non Hemoragik di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
8	Juneta Dameria P032114401063	Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Demensia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
9	Selvi Arianti P032114401118	Penerapan Terapi Pijat Punggung untuk Menurunkan Skala Nyeri dan Tekan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
10	Silja Fatimah P032114401036	Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru



11	Rani Juwita P032114401114	Penerapan Senam kaki Diabetik untuk meningkatkan Sirkulasi Darah Ekstremitas Bawah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Rejosari Pekanbaru	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
12	Aulia Azzahra P032114401049	Penerapan Kompres Jahe Merah untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trisemester III	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
13	Nazwa Syafira Putri P032114401109	Asuhan Keperawatan Lansia pada Osteoarthritis dengan Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Pekanbaru Kota	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
14	Hafshah Ramadhani P032114401059	Penerapan Senam Asma untuk Menurunkan Frekuensi kekambuhan pada Penderita Asma Bronkial	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
15	Intan Riani Sari P032114401021	Penerapan Rendam Kaki Air Jahe Hangat untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru

Wakil Direktur I Poltekkes  
Kemenkes Riau,



**Alkausyari Aziz**

## Lampiran 6 Surat keterangan penelitian



**PEMERINTAH KOTA PEKANBARU**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 GEDUNG LIMAS KAJANG LANTAI III KOMP. PERKANTORAN PEMKO. PEKANBARU  
 JL. ABDUL RAHMAN HAMID KOTA PEKANBARU



**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/644/2024



- a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.  
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.  
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.  
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.  
 5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/63017 tanggal 22 Februari 2024, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

**MEMBERITAHUKAN BAHWA :**

1. Nama : DELA NURKOMALASARI
2. NIM : P032114401052
3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : KEPERAWATAN
5. Jenjang : DIII
6. Alamat : JL. MANGGA NO. 338 KEL. SUNGAI LAMBU MAKMUR KEC. TAPUNG-KAMPAR
7. Judul Penelitian : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA PEKANBARU
8. Lokasi Penelitian : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Februari 2024

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA  
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU



**Tembusan**

- Yth : 1. Wakil Direktur I POLTEKKES KEMENKES Riau di Pekanbaru.  
 2. Yang Bersangkutan.

## Lampiran 7 Data penderita Diabetes Mellitus Tipe II

### JUMLAH KASUS DIABETES MELLITUS TIPE 2 (E11) TAHUN 2023 SE-PUSKESMAS KOTA PEKANBARU

No	Nama Puskesmas	Diabetes Mellitus Tipe 2
1	Simpang Tiga	1358
2	Tenayan Raya	1233
3	Karya Wanita	1180
4	Sail	1068
5	Payung Sekaki	1031
6	Harapan Raya	996
7	Sidomulyo	993
8	Langsat	914
9	Rumbai	908
10	Garuda	766
11	Umban Sari	756
12	Melur	649
13	Sidomulyo Ri	631
14	Pekanbaru Kota	585
15	Rejosari	534
16	Simpang Baru	504
17	Senapelan	394
18	Rumbai Bukit	388
19	Sapta Taruna	309
20	Lima Puluh	172
21	Muara Fajar	81
	<b>Total</b>	<b>15450</b>

Pekanbaru, 6 Maret 2024

Sub Koordinator Pelayanan Dasar  
Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru



Dr. Anna Sialagan, SKM  
NIP. 197504142000032003

## Lampiran 8 Contoh menu Diet

*Menu Diet 3J*  
**DIABETES MELLITUS TIPE II**

HARI 1

MAKAN PAGI	JUMLAH (G)	KALORI
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	130
SOP KOMBINASI	1 PORSI/100	95
AYAM KENTUCKY SATAP	1 POTONG/50	250
<b>CAMILAN 1</b>		
BUAH MELON	1 POTONG/90	34
<b>MAKAN SIANG</b>		
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	130
SAYUR LODEH	1 MANGKUK/100	240
AYAM GORENG	1 POTONG/85	147
<b>CAMILAN 2</b>		
BUAH JERUK	1 BUAH/165	60
<b>MAKAN MALAM</b>		
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	167
TELUR CEPLOK	1 BUTIR/38	92
SAYUR BAYAM	1 PORSI/50	18
<b>CAMILAN 3</b>		
YOGHURT	¼ CUP/120	60

*Menu Diet 3J*  
**DIABETES MELLITUS TIPE II**

HARI 2

MAKAN PAGI	JUMLAH (G)	KALORI
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	130
CAPCAY	1 PORSI/100	120
TELUR REBUS	1 BUTIR/38	155
<b>CAMILAN 1</b>		
SEMANGKA	1 POTONG/100	31
<b>MAKAN SIANG</b>		
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	130
TUMIS BUNCIS	1 PORSI/120	129
AYAM BAKAR	1 PORSI/100	52
<b>CAMILAN 2</b>		
BUAH PEPAYA	1 POTONG/120	68
<b>MAKAN MALAM</b>		
NASI PUTIH	1 PORSI/100	167
TUMIS BUNCIS	1 PORSI/100	98
IKAN LELE GORENG	1 POTONG/55	57
<b>CAMILAN 3</b>		
BUAH PISANG	1 BUAH/101	88

*Menu Diet 3J*  
**DIABETES MELLITUS TIPE II**

HARI 3

MAKAN PAGI	JUMLAH (G)	KALORI
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	130
UDANG BALADO	1 PORSI/85	122
TUMIS TEMPE KACANG PANJANG	1 PORSI/100	98
<b>CAMILAN 1</b>		
BUAH APEL	1 BUAH/128	52
<b>MAKAN SIANG</b>		
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	167
PERKEDEL KENTANG	1 PORSI/100	63
LALAPAN	1 PORSI/40	46
<b>CAMILAN 2</b>		
BUAH MELON	1 BUAH/100	68
<b>MAKAN MALAM</b>		
NASI PUTIH	1 CENTONG/100	130
TUMIS KANGKUNG	1 PORSI/100	46
AYAM SEMUR	1 POTONG/85	237
<b>CAMILAN 3</b>		
BUAH PIR	1 BUAH/110	57

## Lampiran 9 Leaflet

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Ayo, Kita Kenali Penyakit Diabetes Melitus

GERMAS

**Diet Diabetes Melitus (DM) dilakukan dengan pola makan sesuai dengan aturan 33 (Jumlah, Jenis dan Jadwal Makan)**

**JUMLAH :**

- Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan BB memadai yaitu BB yang dirasa nyaman untuk seorang diabetesi
- Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan hasil konseling gizi

**JENIS :**

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan **Konsep Piring Makan Model T**

**JADWAL :**

Jadwal makan terdiri dari **3x makan utama** dan **2-3x makanan selingan** mengikuti **prinsip porsi kecil.**

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Ayo, Kita Kenali Penyakit Diabetes Melitus

GERMAS

**APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR TERHINDAR DARI KOMPLIKASI DM ?**

**B. Jenis :**

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan **Konsep Piring Makan Model T**, yang terdiri dari :

**KELOMPOK SAYURAN**  
(ketimun, labu siam, tomat, wortel, bayam, dll).

**KARBOHIDRAT**  
(nasi, kentang, jagung, ubi, singkong, dll)

**PROTEIN**  
(ikan, telur, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, dll).

**Pengolahan sayur, karbohidrat, protein tidak menggunakan gula, garam dan lemak yang berlebihan**

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

## Lampiran 10 SPO (Standar Prosedur Operasional) Pengaturan Diet Penderita Diabetes Mellitus Tipe II



### STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) PENGATURAN DIET PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II

PENGERTIAN	Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) adalah pengaturan pola makan secara teratur dan seimbang yang memperhatikan jadwal, jumlah, serta jenis makanan yang dikonsumsi guna mengontrol kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melakukan pengaturan diet untuk pasien DM secara tepat dan benar</li> <li>2. Untuk mengontrol kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus</li> </ol>
ALAT DAN BAHAN	<p>Alat dan Bahan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Form food recall 24 jam</li> <li>2. 1 set alat Glukometer</li> <li>3. Timbangan berat badan</li> <li>4. Stadiometer</li> <li>5. Leaflet</li> <li>6. Jadwal menu makan/daftar menu makanan</li> <li>7. Lembar observasi dan pena</li> </ol>
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan diri untuk sebaik mungkin</li> <li>2. Mencuci tangan</li> <li>3. Menyiapkan peralatan dengan sistematis dan rapi</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik</li> <li>2. Menjelaskan tujuan pengaturan diet pada pasien DM</li> <li>3. Jelaskan tentang target yang diinginkan sesuai waktu yang dibutuhkan</li> </ol> <p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghitung berat badab ideal            Cara Menghitung BBI cara pertama:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk Pria dengan Tinggi Badan (TB) &lt; 160 cm dan Wanita dengan Tinggi Badan (TB) &lt;150 cm:  <b>BBI = (Tinggi Badan dalam cm– 100) x 1 kg</b></li> <li>• Untuk Pria dengan Tinggi Badan (TB) &gt;= 160 cm dan Wanita dengan Tinggi Badan (TB) &gt;=150 cm: <b>BBI = ((Tinggi Badan dalam cm– 100) x 1 kg) x 90%</b></li> </ul>           Cara Menghitung BBI dengan rumus broca:         </li> </ol>

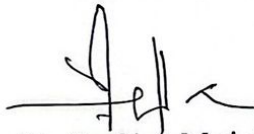
	<p><math>BBI = (\text{Tinggi badan} - 100) - (10\% (\text{Tinggi badan} - 100))</math>.</p> <p>Untuk orang yang tinggi badannya kurang dari 150 cm, <math>BBI = (\text{Tinggi badan} - 100)</math>.</p> <p>2. Menghitung kalori basal  Cara Menghitung Kalori Basal (menggunakan BBI):  Pria: <math>BBI \times 30</math> kkal  Wanita: <math>BBI \times 25</math> kkal</p> <p>3. Tambahkan Faktor Aktifitas dan Stress pada kebutuhan kalori basal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan 10 – 20% pada aktifitas Ringan</li> <li>• Tambahkan 20 – 20% pada aktifitas Sedang</li> <li>• Tambahkan 40 – 50% pada aktifitas Berat</li> </ul> <p>4. Kurangi perhitungan Kalori Basal pada kondisi Kelebihan Berat Badan (BB) dan disesuaikan dengan Usia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 – 59 tahun - 5%</li> <li>• 60 -69 tahun - 10%</li> <li>• &gt; 70 tahun - 20%</li> <li>• BB lebih - 20 s/d 30%</li> <li>• BB kurang + 20 s/d 30%</li> </ul> <p>Maka Total Kebutuhan Kalori Harian dapat dihitung dengan rumus: <b>Total Kebutuhan Kalori Harian = Kebutuhan Kalori Basal + Koreksi Faktor Aktifitas – Koreksi Faktor Usia</b></p> <p>Body Mass Indeks (BMI)  Rumus: <math>\text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (meter)} \times \text{Tinggi Badan (meter)})</math></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• UNDER WEIGHT &lt; 18,30</li> <li>• NORMAL 18,5 - 25,00</li> <li>• OBESE I &gt; 25 - 30,00</li> <li>• OBESE II &gt; 30 - 40,00</li> <li>• OBESE III &gt; 40</li> </ul> <p><b>D. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien</li> <li>2. Melakukan kontrak waktu untuk selanjutnya</li> <li>3. Mendokumentasikan</li> </ol>
--	---

## Lampiran 13 Lembar Persetujuan Proposal

### LEMBAR PERSETUJUAN

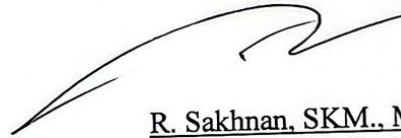
Proposal Karya Tulis Ilmiah oleh Sa'diyah NIM P032114401076 dengan judul "Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar proposal Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau

Pembimbing Utama



Ns. Syafrisar Meri Agritubella,  
S.Kep., M.Kep  
NIP.198702192018012001

Pekanbaru, 19 Maret 2024  
Pembimbing Pendamping



R. Sakhnan, SKM., M.Kes  
NIP.196406091989031003



## Lampiran 14 Halaman Pengesahan

### HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Karya Tulis Ilmiah oleh Sa'diyyah NIM P032114401076 dengan judul "Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga" telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 25 Maret 2024

#### Tim Penguji


Penguji Ketua : Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep (.....)

Penguji Anggota I : Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep (.....)

Penguji Anggota II : Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed (.....)



Mengetahui Ketua  
Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

  
Ns. Hj. Rusherina, Spd., S.Kep., M.Kes  
NIP. 19650424198803200

## Lampiran 15 Form Pengajuan Kaji Etik



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**POLTEKES KEMENKES RIAU**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
 Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos 28122 Telepon: (0761)36581 Fax: (0761) 20656  
 Website : [www.pkr.ac.id](http://www.pkr.ac.id) Email : [kepk.pkr@pkr.ac.id](mailto:kepk.pkr@pkr.ac.id)

### FORM PERMOHONAN PENGAJUAN KAJI ETIK

Kepada Yth

Bapak/Ibu Tim KEPK Poltekkes Kemenkes Riau di tempat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sa'diyah

NIM/NPM/NIDN : P032114401076

No Hp : 082287096691

Institusi/Universitas/Perguruan tinggi: Poltekkes Kemenkes Riau

Judul penelitian : Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, Jenis,  
 Jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien  
 Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja  
 Puskesmas Simpang Tiga

Dengan ini mengajukan permohonan untuk mendapat surat lolos kaji etik.

Pekanbaru, 25 Maret 2024

Pengusul  
 Pembimbing I

Pembimbing 2

Mahasiswa

Ns. Syafrisar Meri Agritubella,  
 S.Kep., M.Kep  
 NIP. 198702192018012001


R. Sakhnan, SKM., M.Kes  
 NIP. 196406091989031003

Sa'diyah  
 NIM. P032114401076

## Lampiran 16 Lembar Revisi Pembimbing 1

LEMBAR REVISI

Nama : Sa'diyah  
NIM : P032114401076

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<p>Perbaiki seri Surin. ACC lanjut penelitian</p> 

Pekanbaru, 19 Maret 2024

Sebelum direvisi,



(Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep.)

Pekanbaru, 19 Maret 2024

Sudah direvisi,



(Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep.)

## Lampiran 17 Lembar Revisi Pembimbing 2

## LEMBAR REVISI

Nama : Sa'diyah  
NIM : P032114401076

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		Perbaiki sesuai saran Ace lanjut penelitian

Pekanbaru, 19 Maret 2024

Sebelum direvisi,

  
(Ns. Marnun, SST., S.Kep., M. Biomed)

Pekanbaru, 19 Maret 2024

Sudah direvisi,

  
(Ns. Marnun, SST., S.Kep., M. Biomed)

## Lampiran 18 Informed Consent Subjek I

### Lampiran 14 Informed Consent

#### FORMULIR INFOMASI DAN PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. T

Umur : 43 tahun

Tanggal Lahir : 01-01-1981

Alamat : Jalan Cempedak

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Sa'diyah

Nim : P032114401076

Prodi : DIII Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau

Judul : "Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga"

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 5 hari.

Pekanbaru, 22 April - .....2024

(.....  
TITIEN ALTIMI -H.....)

## Lampiran 19 Informed Consent Subjek II

**Lampiran 14 Informed Consent**

**FORMULIR INFOMASI DAN PERNYATAAN  
PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. T  
Umur : 46 tahun  
Tanggal Lahir : 10-02-1978  
Alamat : Jalan parkir


Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Sa'diyah  
Nim : P032114401076  
Prodi : DIII Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau  
Judul : " Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga"

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 5 hari.

Pekanbaru, 22 - April - 2024

  
(.....*Sa'diyah, S-pd*.....)



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,  
Pekanbaru, Riau 28122  
(0761) 36581  
<https://pkr.ac.id>

**Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan**

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK  
*ETHICAL APPROVAL*

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/27/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa  
*The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that*

Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	: Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga.
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Sa'diyah
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep 2. R. Sakhnan, SKM, M.Kes
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 02 April 2024 (valid for one year beginning from the date of approval)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.  
*Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.*

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.  
*The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activities.*

Pekanbaru, April 02<sup>nd</sup> 2024  
Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau  
*Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau*  
KEMENTERIAN KESEHATAN  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLTEKES KEMENKES RIAU

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes  
NIP. 197107252000031001



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU  
DINAS KESEHATAN  
**UPT PUSKESMAS RAWAT INAP  
SIMPANG TIGA**  
Jl. Kaharuddin Nst 46, Telp. (0761) 674763  
PEKANBARU – 28215



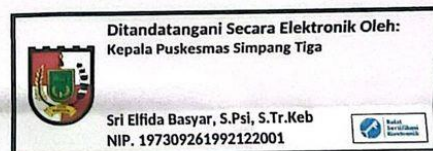
**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : B.400.7.22.1/PKM-ST/13/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPT Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru, menerangkan bahwa :

Nama : Sadiyyah  
NIM : P032114401076  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau  
Fakultas/Jurusan : Keperawatan  
Judul Penelitian : Penerapan pengaturan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) untuk mengontrol kadar gula darah pasien Diabetes Melitus Tipe II.

Adalah benar yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian di wilayah kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru.  
Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 18 Mei 2024



Dipindai dengan CamScanner

*Document ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN*



## Subjek I

NO.	Menu makanan	Jumlah pemberian (g)	Kalori (Kka)	Keterangan
Minggu/21-04-2024	Bihun goreng	1 porsi/150	296	Makan pagi
	Air teh	1 cangkir	5	
	Risol	3 potong/300	741	camilan
	Nasi putih	1 porsi/100	130	Makan siang
	Rendang daging	1/2 porsi/37	142	
	Sambal goreng teri	1 porsi/150	276	
	Tumis kangkung	1/2 porsi/50	28	
	Nasi putih	2 centong/200	260	Makan malam
	Rendang daging	1/2 porsi/37	142	
		Total kalori		2.020
Senin/22-04-2024	Nasi goreng	1 porsi/100	267	Makan pagi
	Air teh	1 cangkir	5	
	Bakwan	2 potong/200	540	Camilan
	Kelepon	2 potong/120	136	
	Nasi putih	1 centong/100	130	Makan siang
	Ikan patin goreng	1/2 porsi/100	126	
	Tempe bacem	1 porsi/50	157	
	Sayur labu	1/2 porsi/50	25	
	Nasi putih	1 centong/100	130	Makan malam
	Ikan patin goreng	1/2 porsi/100	126	
Roti bakar	3 potong/30	80	camilan	
	Total kalori		1.605	
Selasa/23-04-2024	Roti tawar	2 buah	256	Makan pagi
	Teh panas	1 cangkir	2	
	Buah melon	1 potong	34	Camilan
	Nasi putih	1 centong/100	130	
	Sayur lodeh	1 mangkuk/100	240	Makan siang
	Ayam goreng	1 potong/85	147	
	Buah jeruk	1 buah/165	60	Camilan
	Nasi putih	1 centong/100	130	
	Telur ceplok	1 butir/38	92	Makan malam
	Sayur bayam	1 cup/120	39	
Youghurt	1 cup/120	60	camilan	
Roti coklat		240		
	Total kalori		1.430	
Rabu/24-04-2024	Nasi uduk	1 porsi	506	Makan pagi
	Teh panas	1 gelas	2	

NO.	Menu makanan	Jumlah pemberian (g)	Kalori (Kka)	Keterangan
	Buah semangka	1 potong/100	31	Camilan
	Nasi putih	1 centong/100	130	
	Ayam bakar	1 porsi/120	129	Makan siang
	Tumis buncis	1 porsi/100	52	
	Buah pepaya	1 potong/120	68	
	Nasi putih	1 porsi/100	167	Camilan
	Tumis kangkung	1 porsi/100	98	
	Ikan lele goreng	1 potong/55	57	Makan malam
	Buah pisang	1 buah/101	88	
		Total kalori	1.413	
Kamis/24-04-2024	Nasi putih	1 centong/100	130	Makan pagi
	Udang balado	1 porsi/85	122	
	Tumis tempe kacang panjang	1 porsi/100	98	
	Buah apel	1 buah/128	52	Camilan
	Nasi putih	1 centong/100	167	
	Perkedel kentang	1 porsi/100	63	Makan siang
	Lalapan	1 porsi/40	46	
	Buah melon	1 potong	34	Camilan
	Nasi putih	1 centong/100	130	
	Tumis kangkung	1 porsi/100	46	Makan malam
Ayam semur	1 potong/85	237		
Jambu biji	1 buah	157	Camilan	
	Total kalori		1.316	

## Lampiran 23 Recal Makanan Subjek 2

### Subjek II

NO.	Menu makanan	Jumlah pemberian (g)	Kalori (Kka)	Keterangan	
Minggu/21-04-2024	Roti tawar	2 buah/100	256	Makan pagi	
	Kopi	1 cangkir	20		
	Salak	1 buah/150	63	camilan	
	Nasi putih	1 centong/100	130		
	Telur dadar	½ porsi/37	94	Makan siang	
	Bayam	1 centong/ 25	39		
	Keripik pisang	½ porsi	260		
	Teh panas	1 gelas	55		
	Mie ayam	1 mangkok	421	Makan malam	
	Keripik peyek	½ bungkus 100/50	250		
		Total kalori		1.588	
Senin/22-04-2024	Bubur ayam	1 mangkok	165	Makan pagi	
	Kopi	1 cangkir	20		
	Bakwan	2 potong	540	Camilan	
	Nasi putih	1 centong	130		
	Gulai ayam	1 potong	165	Makan siang	
	Keripik pisang	½ porsi	260		
	Nasi putih	1 centong	130	Makan malam	
	Gulai ayam salak	1 potong 1 buah/	165 63		
		Total kalori		1.638	
	Selasa/23-04-2024	Bubur ayam	1 mangkok	165	Makan pagi
Risol		1 buah	247		
Kopi		1 gelas	20		
Buah melon		1 potong	34	Camilan	
Nasi putih		1 centong/100	130		
Sayur lodeh		1 mangkuk/100	240	Makan siang	
Ayam		1 potong/85	147		
Buah jeruk		1 buah/165	60	Camilan	
Nasi putih		1 centong/100	167		
Telur ceplok		1 butir/38	92	Makan malam	
Sayur bayam			39		
Youghurt	½ cup/120	60	camilan		
	Total kalori		1.401		
Rabu/24-04-2024	Nasi goreng telur kopi	1 porsi 1 gelas	359 20	Makan pagi	
	Buah semangka	1 potong/100	31		
	Nasi putih	1 centong/100	130	Camilan	
	Ayam bakar	1 porsi/120	129		






NO.	Menu makanan	Jumlah pemberian (g)	Kalori (Kka)	Keterangan	
	Tumis buncis	1 porsi/100	52	Camilan	
	Buah pepaya	1 potong/120	68		
	Nasi putih	1 porsi/100	167		
	Tumis kangkung	1 porsi/100	98	Makan malam	
	Ikan lele goreng	1 potong/55	57		
	Buah pisang	1 buah/101	88	camilan	
		Total kalori		1.399	
Kamis/24-04-2024	Mie goreng telur kopi	1 porsi 1 buah 1 gelas	321 92 20	Makan pagi	
	Buah apel	1 buah/128	52		
	Nasi putih	1 centong/100	130	Camilan	
	Perkedel kentang	1 porsi/100	63		
	Lalapan	1 porsi/40	46	Makan siang	
	Buah melon	1 potong	68		
	Nasi putih	1 centong/100	130	Camilan	
	Tumis kangkung	1 porsi/100	46		
	Ayam semur	1 potong/85	237	Makan malam	
	Buah jambu biji	1 buah	157		
		Total kalori		1.362	

## Lampiran 211 Formulir Kegiatan bimbingan Pembimbing 1

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

### LEMBAR KONSULTASI

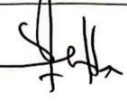


Nama Mahasiswa : SA'ADYAH  
 NIM : 0032119901076  
 Nama Pembimbing : Ns. Syafriar Meri Agriubella, S.kep, M.kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	SENIN 05/02/2024	- Bimbingan KTI	Pilih judul dengan menelaah masalah keperawatan	
2.	RABU 07/02/2024	- Mengganti Judul KTI	Pilih judul yang tidak sama dengan yang lain	
3.	SENIN 12/02/2024	- Acc Judul KTI	ACC judul.	
4.	Rabu 21/02/2024	- Revisi proposal KTI BAB I	REVISI BAB I Lanjut BAB II	
5.	Jumat/ 23/02/2024	Revisi Bab I	Tambahkan prevalensi DM tipe II di latar belakang dan apakah ada penelitian terdahulu (lampirkan artikel) Tambahkan Bab II dan daftar pustaka ↑	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : SADIYAH.....  
 NIM : 032119901076.....  
 Nama Pembimbing : Ns. Syarifah Meri Agriubella, S.Kep, M.kep

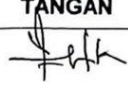


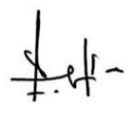
NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
6.	Senin/ 26/02/2024	Latar belakang BAB II	Tambahkan data puskesmas Karyawanita NYC, mohon dicek kembali apakah 3J ini sudah ada media edukasi 3J? jika sudah gunakan sebagai pedoman, Revisi BAB II dan Lanjutkan BAB III	
7.	Kamis/ 14 Maret 24	Bimbingan Bab III	lengkapi sesuai saran perbaiki manfaat di BAB I tambahkan penjelasan pada kriteria BAB III hal 26.	
8.	Jumat/ 15 maret 2024	Bimbingan proposal lengkap, sop dan lampiran	Perbaiki kata pengantar dan penulisan lembar persetujuan	

Ace Ujian 15/3-2024

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : SA'IDIYYAH  
 NIM : 0032114901076  
 Nama Pembimbing : Ns. Syafrisar Meri Agriyubella S.kep M.kep



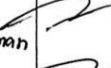


NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
9.		Hasil penelitian	Lampirkan Modul Diet saat ke pasien	
10	16 Mei 24	Revisi Hasil penelitian	Lanjut ke pembahasan tambahkan lampiran dan dokumentasi kegiatan	
11	21 Mei 24	BAB IV. V (lengkap)	Perbaiki sesuai saran siapkan lembar jadwal jenis dan jumlah setiap hari	
12	22 Mei 2024	Revisi lengkap	Acc Ujian	

## Lampiran 25 Formulir Kegiatan bimbingan Pembimbing 2

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : SA'DIYAH.....  
 NIM : 052119901076.....  
 Nama Pembimbing : R. Saikhnan, skm., M.Kes.....

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	kamis 07 maret 2024	Bimbingan penulisan proposal KTI	- Buat judul proposal sesuai modul - Ratakan kiri kanan halaman 10 - Perbaiki spasi sesuai modul - Untuk daftar pustaka gunakan 1 spasi dan daftar pustaka selanjutnya 2 spasi	
2.	Jum'at 15 maret 2024	Bimbingan proposal lengkap	Acc ujian	
3.	Senin 20 Mei 2024	Bimbingan penulisan KTI	- Buat tabel terbuka - Buat abstrak sesuai pedoman	
4.	Selasa 21 Mei 2024	Bimbingan revisi KTI	- Perbaiki penulisan dipembalihan	
5.	Kabu 22 Mei 2024	Bimbingan KTI lengkap	Acc ujian	

**Lampiran 26 Dokumentasi**

**Subjek I**

**Hari-1 Memeriksa Gdr**



**Hari-2 Memeriksa Gdr**

**Memberi menu makanan**



**Hari-3 Memeriksa Gdr**



**Hari-4 Memeriksa Gdr**



**Hari-5 Memeriksa Gdr**

**Memberi modul jadwal makanan**



## Subjek II

### Hari-1

Memeriksa Gdr



### Hari-2

Memeriksa Gdr



Memberi menu makanan



### Hari-3

Memeriksa Gdr



Memberi menu makanan

### Hari-4

Memeriksa Gdr



Memberi menu makanan





**Hari-5**

Memeriksa Gdr



Memberi modul jadwal makanan



### Lampiran 27 jadwal kegiatan

No	Kegiatan	Bulan																							
		Januari				Pebruari				Maret				April				Mei				Juni			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Sosialisasi Pedoman KTI				■																				
2.	Proses Bimbingan Profosal KTI				■	■	■	■	■	■															
3.	Ujian Proposal										■	■													
4.	Proses BimbinganHasil KTI													■	■	■	■	■	■						
5.	Ujian Hasil																						■	■	

## Lampiran 28 Jumlah kalori

### Subjek 1

BB : 55 KG  
TB : 157 CM  
USIA : 43 TAHUN  
PEGAWAI

JAWABAN :

1. HITUNG BERAT BADAN IDEAL (BBI)

$$\text{RUMUS : BBI} = ((\text{TB} - 100) \times 1) \times 90 \% \\ ((157 - 100) \times 1) \times 90 \% \\ 57 \times 90 \% = \mathbf{51,3 \text{ KG}}$$

2. HITUNG KEBUTUHAN KALORI

$$\text{RUMUS : WANITA (BBI} \times 25 \text{ KKAL)} \\ 51,3 \times 25 = \mathbf{1.282,5 \text{ KKAL}}$$

3. TAMBAHKAN FAKTOR AKTIVITAS

$$\text{PEGAWAI PKM ( 20\%)} \\ \text{RUMUS : KEBUTUHAN KALORI} \times \text{TINGKAT AKTIVITAS} \\ 1.282,5 \times 20 \% = \mathbf{256,5 \text{ KKAL}}$$

4. KURANGI USIA

$$40-59 \text{ TAHUN (-5\%)} \\ \text{RUMUS : KEBUTUHAN KALORI} \times \text{TINGKAT USIA} \\ 1.282,5 \times 5 \% = \mathbf{64,12 \text{ KKAL}}$$

MAKA TOTAL KEBUTUHAN KALORI

HARIAN :  
RUMUS : KEBUTUHAN KALORI + TINGKAT  
AKTIFITAS – FAKTOR USIA

$$1.282,5 + 256,5 - 64,12 = \mathbf{1.474,8 \text{ KKAL}}$$

IMT : BB : (TB X TB) M

$$55 : (1,57 \times 1,57) \\ 55 : 2,46 = \mathbf{22,35 \text{ (NORMAL)}}$$

### Subjek 2

**SUBJEK 2**

BB : 47 KG  
TB : 158 CM  
USIA : 46 TAHUN

JAWABAN :

1. HITUNG BERAT BADAN IDEAL (BBI)

$$\text{RUMUS : BBI} = ((\text{TB} - 100) \times 1) \times 90 \% \\ ((158 - 100) \times 1) \times 90 \% \\ 58 \times 90 \% = \mathbf{52 \text{ KG}}$$

2. HITUNG KEBUTUHAN KALORI

$$\text{RUMUS : WANITA (BBI} \times 25 \text{ KKAL)} \\ 52 \times 25 = \mathbf{1.300 \text{ KKAL}}$$

3. TAMBAHKAN FAKTOR AKTIVITAS

$$\text{PEGAWAI PKM ( 20\%)} \\ \text{RUMUS : KEBUTUHAN KALORI} \times \text{TINGKAT AKTIVITAS} \\ 1.300 \times 20 \% = \mathbf{260 \text{ KKAL}}$$

4. KURANGI USIA

$$40-59 \text{ TAHUN (-5\%)} \\ \text{RUMUS : KEBUTUHAN KALORI} \times \text{TINGKAT USIA} \\ 1.300 \times 5 \% = \mathbf{65 \text{ KKAL}}$$

MAKA TOTAL KEBUTUHAN KALORI HARIAN :

$$\text{RUMUS : KEBUTUHAN KALORI} + \text{TINGKAT AKTIFITAS} - \text{FAKTOR USIA} \\ 1.300 + 260 - 65 = \mathbf{1.495 \text{ KKAL}}$$

IMT : BB : (TB X TB) M

$$60 : (1,58 \times 1,58) \\ 60 : 2,49 = \mathbf{24,09 \text{ (NORMAL)}}$$

## Lampiran 29 Daftar makanan

# MENU DIET DIABETES MELLITUS TIPE II

DAFTAR TABEL KALORI & UNIT  
Makanan Pokok Golongan A

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Jagung Rebus	250	90,2	1
Kentang Rebus	200	166	2
Ketan Putih	120	217	2,75
Ketupat	160	32	0,5
Lontong	200	38	0,5
Nasi Putih	100	175	2,25
Nasi Putih Kentucky	225	349	4,25
Roti Tawar Serat Tinggi	60	149	1,75
Singkong Rebus	100	146	1,75
Talas Rebus	100	98	1,25
Ubi Rebus	100	125	1,5

Makanan Pokok Golongan B

Bubur	200	44	0,5
Crakers	50	229	2,75
Makaroni	25	91	1,25
Mie Instant	50	168	2
Nasi Tim	100	88	1
Nasi Uduk	200	506	6,25
Roti Tawar	50	128	1,5

Makanan Pokok Golongan C

Bihun Goreng	150	296	3,75
Bubur Ayam	200	165	2
Bubur Sum-Sum	100	178	2,25
Kentang Goreng	150	211	2,75
Mie Goreng	200	321	4
Nasi Goreng	100	267	3,25
Soun Goreng	100	263	3,25
Spaghetti	300	642	8
Tape singkong	150	260	3,25

Lauk Pauk Golongan A

Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Arsik	95	94,05	1
Ayam Bakar Bumbu Kuning	100	129,4	1,5
Ayam Panggang	100	164,3	3,25
Daging Panggang	70	150	1,75
Ikan Mas Pepes	200	143,5	1,75
Sambal Goreng Tempe	50	116	1,5
Telur Asin Rebus	75	138	1,75
Telur Ayam Rebus	60	97	1,25
Udang Rebus	100	91	1,25

Lauk Pauk Golongan B

Ati Ayam Goreng	50	98	1,25
Ayam Pop	200	265	3,25
Bakso Daging Sapi	100	260	3,25
Empal Daging	100	147	1,75
Ikan Bandeng Goreng	160	180,7	2,25
Ikan Baronang Goreng	120	107,5	1,25
Ikan Bawal Goreng	120	113,3	1,5
Ikan Ekor Goreng	100	107,8	1,25
Ikan Kembung Goreng	80	87,65	1

# MENU DIET DIABETES MELLITUS TIPE II

Ikan Lele Goreng	60	57,5	0,75
Ikan Patin Goreng	200	252,7	3
Ikan Selar Goreng	40	63,75	0,75
Ikan Tenggiri Goreng	60	85,3	1
Ikan Teri Goreng	50	66	0,75
Ikan Tuna Goreng	60	110	1,25
Kerang Rebus	100	59	0,75
Macaroni Schootel	50	177	2,25
Tahu Bacem	100	147	1,75
Telur Mata Sapi	60	40	1,75
Tempe Bacem	50	157	2
Tempe Goreng	50	118	1,5
Tenggiri Bumbu Kuning	90	94,4	1
Udang Goreng Besar	80	68,25	3,25
Lauk Pauk Golongan C			
Abon Sapi	50	158	2
Ayam Goreng Kecap	75	358,8	4,5
Ayam Panggang	80	385,6	4,75
Chiken Wing / Sayap Ayam	50	63,6	0,75
Daging Balado	50	147	1,75
Dendeng Balado	40	338	4,25
Gulai Ayam	100	165,3	2
Gulai Cumi	100	183	2,25
Gulai Kepala Ikan Kakap	320	218,8	2,75
Gulai Limpa	60	294	3,5
Gulai Tunjang	80	251	3
Ikan Kembung Balado	125	236,7	3
Ikan Teri	50	213	2,75
Kakap Goreng Tepung	80	119	1,5
Kakap Panir	75	220	2,75
Keripik Tempe	25	68	0,75

Meat Ball / Daging Cincang Bulat	50	168	2
Ayam Kentucky Paha Atas	150	194,5	2,5
Perkedel Jagung	50	108	1,25
Perkedel Kentang	50	123	1,5
Pu Yung Hai	50	114	1,5
Rendang Daging	75	285,5	3,5
Sate Ayam	100	466	6
Ayam Kentucky Sayap	150	116	1,5
Semur Ayam	50	177,8	2,25
Sambal Goreng Ati + Kentang	100	127	1,5
Sambal Goreng Tempe Teri	150	276	3,5
Sambal Goreng Ati Sapi	100	200	2,5
Sambal Goreng Udang + Kentang	100	123	1,5
Sop Sapi	260	227	2,75
Tahu Goreng	100	111	1,5
Tahu Isi	150	124	1,5
Tahu Sumedang	100	113	1,5
Telur dadar	75	188	2,25

# MENU DIET DIABETES MELLITUS TIPE II

Sayuran Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Acar Kuning	75	53	0,5
Bening Bayam	50	18	0,25
Cah Labu Siam	100	41,6	0,5
Sayur Asam	100	88	1
Sop Ayam Kombinasi	100	95	1,25
Sop Bayam	50	78	1
Sop Kimlo	100	104	1,25
Sop Mutiara Jagung	100	113	1,5
Asop Oyong Misoa	100	106	1,25
Sop Telur Putih	100	116	1,5
Sayuran Golongan B			
Sayur Lodeh	100	61	0,75
Cah Jagung Putren	100	59	0,75
Cah Jkacang Panjang	100	72	1
Sop Oyong Telur Puyuh	100	134	1,75
Setup Kentang Buncis	100	95	1
Tumis Buncis	100	52	1,5
Tumis Daun Singkong	120	151	1,75
Tumis Kc. Panjang + Jagung	125	118	1,75
Sayuran Golongan C			
Buntill	100	106	1,25
Gudeg	150	132	1,75
Minuman Golongan A			
Nama Minuman	Berat (gr)	Kalori	Unit
Te'h (Cangkir)	1	0,4	2,8
Kopi (Cangkir)	1	18	0,25
Juice Tomat (Gelas)	100	20	0,25
Juice Melon (Gelas)	150	35	0,5

Minuman Golongan B			
Nama Minuman	Berat (gr)	Kalori	Unit
Es Kelapa Muda (Gelas)	100	42	0,5
Es Cendol	100	168	2
Susu Skim	15	54	0,75
Coca Cola Diet (Kaleng)	1	1	0
Masakan Siap Saji Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Asinan	250	208	2,5
Toge Goreng	250	243	3
Masakan Siap Saji Golongan B			
Gado – Gado	150	295	3,75
Ketoprak	250	153	2
Pempek	200	384	4,75
Rawon	160	331	4
Soto Ayam	100	101	1,25
Soto Padang	100	127	1,5
Tongseng	120	331	4
Masakan Siap Saji Golongan C			
Hamburger	125	257	3,25
Kerupuk Palembang	50	168	2
Kerupuk Udang	20	72	1
Mie Bakso	200	302	3,75
Nasi Tim Ayam	420	588	7,25
Pizza	125	163	2
Sate Kambing	180	729	9
Sayur Krecek	175	249	3
Siomay	100	361	3,75
Soto Betawi	150	135	1,75
Soto Makasar	150	525	6,5
Soto Sulung	150	86	1

## MENU DIET DIABETES MELLITUS TIPE II

Buah -Buahan Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Apel	160	92	1
Apel Merah	140	82	1
Belimbing	160	80	0,75
Duku	200	81	1
Jambu Air	60	35,4	0,5
Jambu Biji	320	157	2
Jeruk Medan	140	46	0,5
Jeruk Pontianak	150	67	0,75
Jeruk Sunkist	200	40	0,5
Mangga Manalagi	100	72	1
Nanas	200	104	1,25
Pepaya	100	46	0,5
Pir	200	80	1
Pisang Rebus	125	136,5	1,75
Salak	150	63,6	0,75
Semangka	150	48	0,5
Buah – Buahhan Golongan B			
Alpukat	100	85	1
Anggur	125	60	0,75
Lengkeng	100	79	1
Melon	120	46	0,5
Mangga Harum Manis	300	90	1
Pir Hijau	200	105	1,25
Pisang Ambon	100	74,2	1
Pisang Barangan	200	236	3
Pisang Mas	125	120	1,5
Pisang Raja	150	126	1,5
Sirsak	125	55	0,25

# MENU DIET DIABETES MELLITUS TIPE II

Buah – Buah Golongan C			
Durian Montong	100	134	1,5
Rambutan	100	69	0,75
sawo	100	92	1,75
Makanan Ringan Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Arem – Arem	75	225	2,75
Bubur Kacang Ijo	100	102	1,25
Ketupat Ketan	120	216	2,75
Lemper	70	247	3
Lepet	120	210	2,5
Lepet Ketan	170	346	4,25
Makanan Ringan Golongan B			
Bolu Gulung	110	300	3,75
Cakwee	50	143	1,75
Getuk Lindri	60	127	1,75
Hot Dog	100	285	3,5
Kerak Telur	120	599	7,5
Kue Nagasari	70	149	1,75
Kue Pancong	80	231	3
Mini Croissant	80	406	5
Sandwich	100	164	2
Serabi Pandan	60	137	1,75
Semar Mendem	100	247	3
Uli + Tape Ketan	160	559	7
Makanan Ringan Golongan C			
Bakpia	25	68	1
Bakwan	100	270	3,25
Bika Ambon	50	99	1,25
Black Forrest	200	585	7,5
Cara Bikang	70	128	1,5
Cheese Cake	10	281	3,5
Dunkin Donat Keju	170	283	3,5
Emping Melinjo Asin	25	173	2,25

Kastengels (10 bh)	100	426	5,75
Keju Lembaran (1bh)	20	65	3,25
Kerupuk Mie	25	119	1,5
Klepon	60	68	0,75
Kroket Kentang	75	146	1,25
Kue Ape	60	151	2
Kue Cubit	60	183	2,25
Kue Cucur	90	152	2
Kue Ku	50	237	3
Kue Lumpur	80	232	3
Kue Pukis	40	181	2,25
Lapis Legit	50	307	3,75
Lemet/Timus	120	603	7,5
Lopis Ketan	125	350	4,25
Lumpia	60	76	1
Martabak Keju	100	265	3,25
Martabak Mesir	100	200	2,5
Martabak Telur	95	196	2,5
Muffin Coklat	80	361	4,5
Muffin Keju	80	400	5
Nastar (7bh)	150	538	6,75
Onde – Onde	65	317	4
Pastel	75	302	3,75
Potato Chijp	170	298	3,75
Putu Mayang	120	98	1,25
Rempeyek Kacang	50	250	3
Risol	100	247	3
Roti Coklat	100	240	3
Sosis Solo	50	191	2,25
Sus Vla	85	129	1,5
Talam Hijau	70	292	3,5