

Lampiran 1 Daftar Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Destri Indriyani Pasole
Nim : PO5303209201126
Program Studi : Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Akan melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang**”. Saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan dalam penelitian tersebut. Adapun hal-hal yang perlu saudara ketahui adalah:

1. Bahwa tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
2. Manfaat dari penelitian ini adalah mengembangkan ilmu keperawatan khususnyaKeperawatan keluarga dan keperawatan gerontik
3. Peneliti melakukan pengambilan data dengan memberikan pernyataan dan pertanyaan sesuai kuisisioner yang telah disiapkan.
4. Apabila di tengah penelitian saudara merasa ada hal yang tidak nyaman, saudara dapat mengundurkan diri dalam penelitian ini.
5. Keikutsertaan saudara sebagai responden pada penelitian ini bukan merupakan suatu paksaan, melainkan atas dasar **sukarela**. Oleh karena itu, saudara berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaan karena alasan tertentu yang dikomunikasikan kepada peneliti.

6. Identitas responden akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti dan hanya data yang disampaikan dan digunakan demi kepentingan penelitian.
7. Kerahasiaan informasi dari responden dijamin sepenuhnya oleh peneliti karena hanya kelompok tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.
8. Semua responden akan mendapat perlindungan dan perlakuan yang sama.
9. Peneliti tidak akan memungut biaya apapun dari responden.

Demikian penjelasan ini, saya berharap saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Kupang, 19 Juli 2024



Destri Indriyani Paasole

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Destri Indriyani Pasole

NIM : PO5303209201126

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara serta lingkungan saudara. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan di jaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan diet pada penderita diabetes melitus tipe 2, jika saudara bersedia menjadi responden pada penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara tandatangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Destri Indriyani Pasole
NIM: PO5303209201126

Lampiran 3. Lembar Informed Consent

Lampiran 2. Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

No. responden : 03(diisi oleh peneliti)
Inisial : M.F
Umur : 47thn
Alamat : Tuhur Oesapa
No.Hp : 081239945086

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian dan adanya jaminan kerahasiaan, maka: saya bersedia saya tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"**. surat persetujuan ini saya tandatangi tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Saya berharap hasil penelitian ini dapat meningkatkan tingkat pengetahuan. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

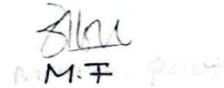
Kupang, 14 Juni 2024

Peneliti



Destri Indriyani Pasole

Partisipan



M.F

Saksi



Viki Hening

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

KUESIONER PRE TEST

Lampiran 3. Lembar Kuesioner

KUESIONER

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DIET PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Sumber: Putri Mei Sundari 2018

Nomor Responden: 01

Alamat: Tujuh Oesapa

Tanggal Pengambilan Data: 14 Juni 2024

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap bagian pertanyaan dalam kuesioner ini
2. Isilah identitas diri anda

A. Identitas Responden

1. Usia : 70 Tahun
2. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Status Pernikahan : Menikah Belum Menikah Janda/ Duda
4. Pendidikan : S1TP
5. Pekerjaan : Tidak bekerja PNS/ Pegawai BUMN
 Petani Ibu Rumah Tangga
 Wiraswasta Pensiunan
 Pegawai swasta Lain-lain
6. Lama menyandang DM: tahun
7. Obat-obatan yang anda dapatkan :
.....

B: 5
S: 8

B. Pengetahuan Diet Diabetes Melitus

Petunjuk: jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara melingkari atau memberi tanda X pilihan yang Bapak/ Ibu anggap sebagai jawaban yang benar.

1. Apa yang dimaksud dengan penyakit Diabetes Melitus?
 - a. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah
 - b. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam urin
 - c. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah dan urin
2. Berapa kali frekuensi makan (meliputi makanan lengkap dan makanan selingan atau snack) dalam sehari yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Melitus?
 - a. 4 kali (3 kali makan lengkap dan 1 kali makan snack)
 - b. 5 kali (3 kali makan lengkap dan 2 kali makan snack)
 - c. 6 kali (3 kali makan lengkap dan 3 kali makan snack)
3. Berapa jarak antara makan utama (makanan lengkap) dengan makanan selingan (snack) untuk penderita Diabetes mellitus?
 - a. Jarak 2 jam setelah makan
 - b. Jarak 3 jam setelah makan
 - c. Jarak 4 jam setelah makan
4. Prinsip diet atau pola makan pada penderita Diabetes Mellitus adalah.....
 - a. Banyak, beragam, dan mengenyangkan
 - b. Tepat jadwal, jenis, dan jumlah konsumsi gizinya
 - c. Tergantung pada keinginan dan tanpa batasan
5. Gejala umum pada penderita Diabetes Mellitus adalah.
 - a. Lemah, pusing, dan muntah
 - b. Sering tidur, dan sering pingsan
 - c. Sering makan, sering minum, dan sering buang air kecil
6. Diet diabetes adalah:
 - a. Makanan tinggi kalori
 - b. Makanan diet sehat dengan sayur dan buah
 - c. Makanan tinggi karbohidrat
7. Berapa ukuran porsi nasi dalam sepiring yang dianjurkan untuk pasien Diabetes mellitus tiap kali makan?

- ✗ a. 1 porsi piring penuh nasi
 - b. Setengah porsi piring untuk tiap kali makan besar
 - c. Seperempat porsi piring untuk tiap kali makan besar
8. Selain nasi, makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pasien Diabetes mellitus?
- ✗ a. Sayuran dan buah
 - b. Cukup ubi saja
 - c. Roti, mie, kentang, dan lain-lain
9. Berapa kadar gula normal pada saat sewaktu atau pada saat gula darah acak?
- ✗ a. Kurang dari 200 mg/dl
 - b. Lebih dari 200 mg/dl
 - c. Kurang dari 126 mg/dl
10. Berapa kadar gula normal pada saat gula darah puasa?
- a. Kurang dari 126 mg/dl
 - b. Lebih dari 126 mg/dl
 - ✗ c. Kurang dari 200 mg/dl
11. Upaya yang dilakukan untuk mencegah timbulnya komplikasi Diabetes mellitus?
- a. Menstabilkan berat badan yang kegemukan
 - b. Tidak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat
 - ✗ c. Merencanakan pola makan dan aktivitas yang sehat
12. Apa fungsi pengaturan pola makan pada Diabetes mellitus?
- ✗ a. Menurunkan atau mengendalikan berat badan
 - b. Mengendalikan kadar gula darah atau kolesterol
 - c. Meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah terjadinya komplikasi akut maupun kronis
13. Kapan seharusnya anda menerapkan pengaturan pola makan yang baik?
- ✗ a. Saat kadar gula darah tidak normal maupun normal
 - b. Saat kadar gula darah tidak normal
 - c. Tergantung kondisi tubuh.

KUESIONER POST TEST

Post

Lampiran 3. Lembar Kuesioner

KUESIONER

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DIET PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Sumber: Putri Mei Sundari 2018

Nomor Responden: 1
Alamat : Tuohar Oesapa
Tanggal Pengambilan Data: 17 Juni 2020

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap bagian pertanyaan dalam kuesioner ini
2. Isilah identitas diri anda

A. Identitas Responden

1. Usia :³⁰.....Tahun
2. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Satatus Pernikahan : Menikah Belum Menikah Janda/ Duda
4. Pendidikan :^{STP}.....
5. Pekerjaan : Tidak bekerja PNS/ Pegawai BUMN
 Petani Ibu Rumah Tangga
 Wiraswasta Pensiunan
 Pegawai swasta Lain-lain
6. Lama menyandang DM:.....tahun
7. Obat-obatan yang anda dapatkan :
.....

B : 13
S : 0

B. Pengetahuan Diet Diabetes Melitus

Petunjuk: jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara melingkari atau memberi tanda X pilihan yang Bapak/ Ibu anggap sebagai jawaban yang benar.

1. Apa yang dimaksud dengan penyakit Diabetes Melitus?
 - a. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah
 - b. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam urin
 - c. Penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah dan urin
2. Berapa kali frekuensi makan (meliputi makanan lengkap dan makanan selingan atau snack) dalam sehari yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Melitus?
 - a. 4 kali (3 kali makan lengkap dan 1 kali makan snack)
 - b. 5 kali (3 kali makan lengkap dan 2 kali makan snack)
 - c. 6 kali (3 kali makan lengkap dan 3 kali makan snack)
3. Berapa jarak antara makan utama (makanan lengkap) dengan makanan selingan (snack) untuk penderita Diabetes mellitus?
 - a. Jarak 2 jam setelah makan
 - b. Jarak 3 jam setelah makan
 - c. Jarak 4 jam setelah makan
4. Prinsip diet atau pola makan pada penderita Diabetes Mellitus adalah.....
 - a. Banyak, beragam, dan mengenyangkan
 - b. Tepat jadwal, jenis, dan jumlah konsumsi gizinya
 - c. Tergantung pada keinginan dan tanpa batasan
5. Gejala umum pada penderita Diabetes Mellitus adalah.
 - a. Lemah, pusing, dan muntah
 - b. Sering tidur, dan sering pingsan
 - c. Sering makan, sering minum, dan sering buang air kecil
6. Diet diabetes adalah:
 - a. Makanan tinggi kalori
 - b. Makanan diet sehat dengan sayur dan buah
 - c. Makanan tinggi karbohidrat
7. Berapa ukuran porsi nasi dalam sepiring yang dianjurkan untuk pasien Diabetes mellitus tiap kali makan?

- a. 1 porsi piring penuh nasi
 - b. Setengah porsi piring untuk tiap kali makan besar
 - c. Seperempat porsi piring untuk tiap kali makan besar
8. Selain nasi, makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pasien Diabetes mellitus?
- a. Sayuran dan buah
 - b. Cukup ubi saja
 - c. Roti, mie, kentang, dan lain-lain
9. Berapa kadar gula normal pada saat sewaktu atau pada saat gula darah acak?
- a. Kurang dari 200 mg/dl
 - b. Lebih dari 200 mg/dl
 - c. Kurang dari 126 mg/dl
10. Berapa kadar gula normal pada saat gula darah puasa?
- a. Kurang dari 126 mg/dl
 - b. Lebih dari 126 mg/dl
 - c. Kurang dari 200 mg/dl
11. Upaya yang dilakukan untuk mencegah timbulnya komplikasi Diabetes mellitus?
- a. Menstabilkan berat badan yang kegemukan
 - b. Tidak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat
 - c. Merencanakan pola makan dan aktivitas yang sehat
12. Apa fungsi pengaturan pola makan pada Diabetes mellitus?
- a. Menurunkan atau mengendalikan berat badan
 - b. Mengendalikan kadar gula darah atau kolesterol
 - c. Meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah terjadinya komplikasi akut maupun kronis
13. Kapan seharusnya anda menerapkan pengaturan pola makan yang baik?
- a. Saat kadar gula darah tidak normal maupun normal
 - b. Saat kadar gula darah tidak normal
 - c. Tergantung kondisi tubuh.

Lampiran 5. Satuan Acara Penyeluhan Diet

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) “DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS”

Topik	: Diet Pada Penderita Diabetes Melitus
Sasaran	: Penderita Diabetes Melitus
Hari/Tanggal	: Maret 2024
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Metode	: Pendidikan Kesehatan
Media	: Booklet

A. Tujuan

1) Tujuan Umum

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diharapkan peserta dapat mengetahui diet pada penderita diabetes melitus.

2) Tujuan Khusus

Setelah membaca booklet yang telah diberikan, diharapkan Responden dapat :

- a) Mengetahui definisi diabetes melitus
- b) Mengetahui tanda dan gejala
- c) Mengetahui pencegahan diabetes melitus
- d) Mengetahui definisi diet
- e) Mengetahui tujuan diet pada diabetes melitus
- f) Mengetahui pemenuhan pola makan 3J
- g) Mengetahui bahan makanan yang dibatasi
- h) Mengetahui bahan makanan yang dihindari

B. Materi

1. Definisi diabetes melitus
2. Tanda dan gejala
3. Pencegahan diabetes melitus
4. Definisi diet
5. Tujuan diet pada diabetes melitus
6. Pemenuhan pola makan 3J
7. Bahan makanan yang dibatasi
8. Bahan makanan yang dihindari

C. Media

Booklet

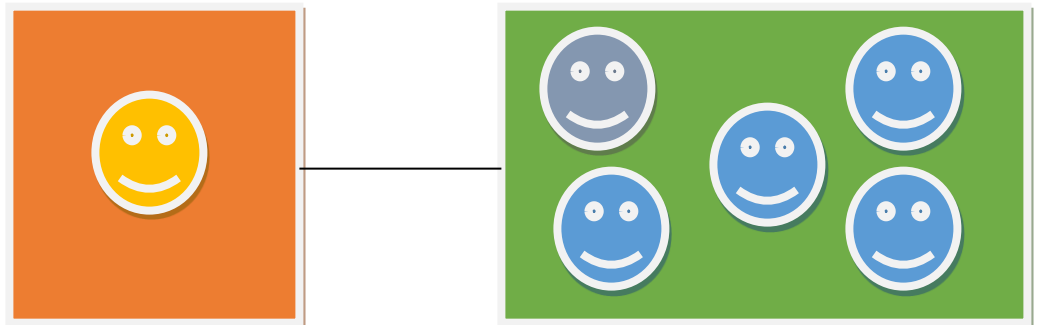
D. Metode

Pendidikan Kesehatan

E. Pengorganisasian

Pemateri : Destri Indriyani Pasole

F. Setting Tempat



G. Perencanaan Pelaksanaan

No.	Waktu	Tahap	Kegiatan Penyuluhan	Peserta/Sasaran
1	5 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengucapkan salam ➤ Memperkenalkan diri ➤ Menjelaskan tujuan ➤ Membuat kontrak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjawab salam ➤ Mendengarkan ➤ Memperhatikan
2	15 menit	Materi/Inti	Penyampaian materi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definisi diabetes melitus ➤ Tanda dan gejala ➤ Pencegahan diabetes melitus ➤ Definisi diet ➤ Tujuan diet pada diabetes melitus ➤ Pemenuhan pola makan 3J ➤ Bahan makanan yang dibatasi ➤ Bahan makanan yang dihindari 	Membaca booklet yang diberikan.
3	5 menit	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan kesempatan kepada peserta/sasaran untuk bertanya. ➤ Menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang belum jelas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menanyakan hal – hal yang belum jelas. ➤ Memperhatikan jawaban dari penyuluh.
4	5 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menyimpulkan materi yang telah disampaikan. ➤ Melakukan evaluasi. ➤ Mengakhiri pertemuan dan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memperhatikan kesimpulan dari materi penyuluhan yang telah disampaikan.

			mengucapkan salam.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjawab pertanyaan yang telah diajukan oleh penyuluh. ➤ Menjawab salam
--	--	--	--------------------	--

A. Kriteria Evaluasi

1. Responden dapat mengetahui tentang definisi diabetes melitus
2. Responden dapat mengetahui tentang tanda dan gejala diabetes melitus
3. Responden dapat mengetahui tentang pencegahan diabetes melitus
4. Responden dapat mengetahui tentang definisi diet
5. Responden dapat mengetahui tujuan diet pada penderita diabetes melitus
6. Responden dapat mengetahui tentang pemenuhan pola makan 3J
7. Responden dapat mengetahui bahan makanan yang perlu dibatasi
8. Responden dapat mengetahui tentang bahan makanan yang perlu dihindari

MATERI PENYULUHAN

1. Definisi Diabetes Melitus

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, atau keduanya. Diabetes melitus adalah suatu penyakit menahun yang diatandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal (hiperglikemia) secara menahun (Sulastrri, SKp, 2022).

2. Tanda Dan Gejala

Menurut (Misnadiarly, 2006), gejala dan tanda-tanda Diabetes Melitus dapat digolongkan menjadi gejala akut dan gejala kronik diantaranya:

A. Gejala akut

Gejala penyakit DM ini dari satu penderita ke penderita lainnya tidaklah selalu sama, dan gejala yang disebutkan di sini adalah gejala yang umum timbul dengan tidak mengurangi kemungkinan adanya variasi gejala lain, bahkan ada penderita diabetes yang tidak menunjukkan gejala apapun sampai pada saat tertentu.

a) Pada permulaan gejala ditunjukkan meliputi tiga serba banyak yaitu:

- 1) Banyak makan (polifagia)
- 2) Banyak minum (polidipsia)
- 3) Banyak kencing (poliuria)

Atau disebut “3P”. Dalam fase ini biasanya penderita menunjukkan berat badan yang terus naik atau bertambah gemul, karena pada saat ini jumlah insulin masih mencukupi.

b) Bila keadaan tersebut tidak cepat diobati, lama-kelamaan mulai timbul gejala yang disebabkan oleh kurangnya insulin, yaitu:

- 1) Banyak minum
- 2) Banyak kencing
- 3) Berat badan turun dengan cepat (biasa 5-10 kg dalam waktu 2-4 minggu)
- 4) Mudah lelah
- 5) Bila tidak lekas diobati akan timbul rasa mual, bahkan penderita akan jatuh koma (tidak sadarkan diri) dan disebut koma diabetik (Misnadiarly, 2006).

B. Gejala kronik

Gejala kronik yang sering timbul pada penderita DM adalah sebagai berikut:

- 1) Kesemutan
- 2) Kulit terasa panas atau seperti tertusuk-tusuk jarum
- 3) Rasa tebal di kulit sehingga kalau berjalan seperti di atas bantal atau kasur
- 4) Kram
- 5) Mudah mengantuk
- 6) Mata kabur, biasanya sering ganti kaca mata (Misnadiarly, 2006).

3. Pencegahan Diabetes Melitus

- a) Pengaturan pola makan
- b) Meningkatkan aktifitas fisik dan latihan fisik
- c) Menghentikan kebiasaan merokok
- d) Diet
- e) Olahraga yang teratur (Sulastri, SKp, 2022).

4. Definisi Diet

Diet diabetes melitus merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes melitus berdasarkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan. Prinsip diet bagi penderita DM adalah mengurangi dan mengatur konsumsi karbohidrat sehingga tidak menjadi bahan bagi mekanisme pengaturan gula darah (Komara Nur Duby, Anugrah Aldi, 2022).

5. Tujuan Diet pada Diabetes Melitus

Tujuan dari diet penyakit diabetes melitus adalah untuk membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan dan olahraga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang lebih baik melalui:

- a. Mempertahankan kadar glukosa darah supaya mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin, obat penurun glukosa oral dan aktivitas fisik.
- b. Mencapai dan mempertahankan kadar lipida serum normal.
- c. Memberi cukup energi untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal.
- d. Menghindari dan menangani komplikasi yang dapat timbul dari penyakit Diabetes (Wahyu Setiawan, n.d.).

6. Pemenuhan Pola Makan 3J

Dalam pemilihan makanan, sebenarnya para penderita diabetes masih bisa mengkonsumsi hampir semua jenis makanan seperti orang tanpa diabetes, namun tetap harus dikontrol menggunakan prinsip 3J yang meliputi:

1. Jumlah, konsumsilah makanan sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, jangan kurang dan tidak boleh lebih.
2. Jenis, perhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, hendaknya sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang yang diperlukan si penderita.
3. Jadwal, makanlah secara teratur yaitu pagi, siang, malam dan bisa diselingi dengan makanan kecil/camilan di antara jam makan besar. Dalam menjalankan diet DM, jadwal makan yang dianjurkan adalah dalam interval 2,5 - 3 jam sekali (Wahyu Setiawan, n.d.).

a. Sarapan (06.00- 08.00)

Riti gandum 2 tangkap isi telur ceplok atau oatmeal instan 3 sendok takar

b. Makan Siang (12.00- 13.00)

Makanan pokok : nasi merah atau kentang rebus

Lauk : dada ayam rebus, tumis buncis

Serat : sop kacang merah dan wortel

c. Makan Malam (19.00-20.00)

Makanan pokok : nasi merah

Lauk : sop ikan patin

Serat : sayur bayam

d. Cemilan (10.00, 16.00, 21.00)

Konsumsi camilan di antara makan besar, yaitu pukul 10 pagi, 4 sore, dan malam sebelum tidur. Hal ini bertujuan untuk membuat gula darah tetap stabil dan tidak terlalu rendah setelah mengonsumsi obat. Anda bisa memilih camilan seperti yoghurt, kue atau biskuit gandum, bubur kacang hijau, atau buah-buahan (pisang, apel, melon, alpukat) (Komara Nur Duby, Anugrah Aldi, 2022).

7. Bahan Makanan Yang Dibatasi


1. Sumber karbohidrat nasi, nasi tim, bubur, roti, gandum, pasta, jagung, kentang, ubi dan talas, hevermout, sereal, mie, ketan, macaroni.
2. Sumber protein hewani tinggi lemak jenuh : kornet, sosis, sarden.
3. Sayuran bayam, buncis, daun melinjo, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang.
4. Buah-buahan : nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo.
5. Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental

8. Bahan Makanan Yang Dihindari

1. Gula pasir, gula merah, gula batu, madu.
2. Makanan/ minuman manis : abon, dendeng, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, susu kental manis, es krim.
3. Bumbu: kecap, saus tiram.
4. Buah-buahan yang manis dan diawetkan : durian, nangka, manisan buah. tape.
5. Minuman yang mengandung alkohol.


Lampiran 6. Lembar Media Booklet

AYO HIDUP SEHAT
TANPA DIABETES




DIET DIABETES MELITUS

DESTRI INDRIYANI PASOLE
NIM: PO5303209201126



1



APA ITU DIABETES MELITUS

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, atau kedua-duanya. Diabetes melitus adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal (hiperglikemia) secara menahun.

Glukosa Darah

Pemeriksaan	Sampel Darah	DM
Glukosa darah sewaktu mg/dl	Plasma vena Darah kapiler	> 200 > 200
Glukosa darah puasa mg/dl	Plasma vena Darah kapiler	> 126 > 100

Diet Diabetes Melitus 1

TANDA DAN GEJALA DIABETES MELITUS

-  Cepat lapar dan haus
-  Sering kencing
-  Berat badan Menurut dengan cepat
-  Mudah mengantuk
-  Kesemutan / kram

Diet Diabetes Melitus 2

FAKTOR RESIKO DIABETES MELITUS

Bisa Diubah

- ✓ Merokok dan konsumsi alkohol
- ✓ Gaya hidup
- ✓ Pola makan
- ✓ Kurang aktivitas fisik
- ✓ Obesitas berdasarkan IMT >25 kg/m² atau lingkar perut wanita >80 cm dan laki-laki >90 cm



Tidak Bisa Diubah

- ✗ Mempunyai riwayat keluarga menderita DM
- ✗ Usia > 45 tahun
- ✗ Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan BBL 4kg
- ✗ Bayi dengan BBL rendah < 2,5kg



Diet Diabetes Melitus 3

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS



Pengaturan pola makan



Meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga teratur



Menghentikan kebiasaan merokok



Diet

Diet Diabetes Melitus 4

5

APA ITU DIET DIABETES MELITUS

Diet diabetes melitus merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes melitus berdasarkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan. Prinsip diet bagi penderita DM adalah mengurangi dan mengatur konsumsi karbohidrat sehingga tidak menjadi beban bagi mekanisme pengaturan gula darah



Diet Diabetes Melitus 5

TUJUAN DIET DIABETES MELITUS

- 01 Mempertahankan kadar glukosa darah supaya mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin, obat penurun glukosa oral dan aktivitas fisik.
- 02 Mencapai dan mempertahankan kadar lipida serum normal.
- 03 Memberi cukup energi untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal.
- 04 Menghindari dan menangani komplikasi yang dapat timbul dari penyakit Diabetes



Eat balanced Meals

Diet Diabetes Melitus 6

SYARAT DIET DIABETES MELITUS

- 1 Energi cukup, kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus (kehamilan, laktasi, komplikasi). Pembagian makanan dalam 3 porsi besar yaitu makan pagi (20%), siang (30%), dan sore (25%) serta 2-3 porsi kecil selingan (masing-masing 10-15%).
- 2 Protein, normal yaitu 10-15% dari kebutuhan energi total.
- 3 Lemak, sedang yaitu 20-25%.
- 4 Karbohidrat, sisa dari kebutuhan energi total yaitu 60-70%.
- 5 Penggunaan gula murni dalam minuman makanan tidak diperbolehkan kecuali jumlahnya sedikit sebagai bumbu. Bila kadar glukosa sudah terkendali, diperbolehkan mengonsumsi gula murni sampai 5% dari kebutuhan energi total.
- 6 Asupan serat dianjurkan 25 gr/hari dengan mengutamakan serat larut air yang terdapat di dalam sayur dan buah.

Diet Diabetes Melitus 7

PEMENUHAN POLA MAKAN 3J



JADWAL



makanlah secara teratur yaitu pagi, siang, malam dan bisa diselingi dengan makanan kecil/camilan di antara jam makan besar. Dalam menjalankan diet DM, jadwal makan yang dianjurkan adalah dalam interval 2,5 - 3 jam sekali

JENIS

perhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, hendaknya sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang yang diperlukan



JUMLAH

konsumsilah makanan sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, jangan kurang dan tidak boleh lebih.



Diet Diabetes Melitus 8

BAHAN MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN

Lauk hawani dan nabati dalam jumlah yang cukup sesuai dengan yang dianjurkan



Aneka ragam sayuran untuk memberikan rasa kenyang dan kandungan serat tinggi



Buah-buahan dalam jumlah cukup



Minyak dan garam dalam jumlah yang tidak berlebihan

Diet Diabetes Melitus 9



DIBATASI

Sumber karbohidrat nasi, nasi tim, bubur, roti, gandum, pasta, jagung, kentang, ubi dan talas, hevermout, sereal, mie, ketan, macaroni

Sumber protein hewani tinggi lemak jenuh : kornet, sosis, sarden

Sayuran bayam, buncis, daun melinjo, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang.l

Buah-buahan : nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo

Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental



DIHINDARI

Gula pasir, gula merah, gula batu, madu

Makanan/ minuman manis : abon, dendeng, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, susu kental manis, es krim

Bumbu: kecap, saus tiram

Buah-buahan yang manis dan diawetkan : durian, nangka, manisan buah

Minuman yang mengandung alkohol

Diet Diabetes Melitus 10

CONTOH MENU SEHARI

Makan Pagi



06.00-08.00

Makan Malam



19.00-20.00

Makan Siang



12.00-13.00

Catatan

1. Lakukan dengan penerapan prinsip tepat 3J (Jumlah, jenis, jadwal)
2. Batasi konsumsi gula sederhana (Gula pasir, sirup)
3. Hindari stres
4. Tingkatkan aktivitas fisik

Diet Diabetes Melitus 11

DAFTAR PUSTAKA

- Komara Nur Duby, Anugrah Aldi, N. S. F. (2022). ILMU GIZI DAN DIET DIET DIABETES MELITUS.
- Misnadiarly. (2006). Diabetes Mellitus : Ulcer, Gangren, Infeksi. In Physiology & Behavior (p. 138).
- Sulastri, SKp, M. K. (2022). BUKU PINTAR PERAWATAN DIABETES MELITUS.
- Wahyu Setiawan, K. (n.d.). Ultimate Diet Guide Diabetes.

Lampiran 7. Lembar ACC Judul



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



BUKTI ACC JUDUL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Destri Indriyani Pasole

NIM : PO5303209201126

No	Hari/ Tanggal	Judul skripsi	Paraf Pembimbing
1		Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan media booklet terhadap pengetahuan diet penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Dasa Kota Kupang	
2	Kamis, 11 Januari 2024	Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan media booklet terhadap Pengetahuan diet Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Dasa Kota Kupang	

Kupang, November 2023

Mengetahui,

Pembimbing 1

Irfan, SKM, M. Kes

NIP.197104041998031003

Pembimbing 2

Trifonia Sri Nutwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIP.197710192001122001

Lampiran 8. Lembar Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



16 Januari 2024

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/0391/2024
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
di
Tempat *puskesmas Oesapa*

Sehubungan dengan penulisan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Pengambilan Data Awal kepada:

Nama : Destri Indriyani Pasole
NIM : PO5303209201126
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Judul Penelitian : "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Boklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas ~~Sikumana~~ *Oesapa*"
Waktu Penelitian : Januari 2024.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

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





PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228

Website. www.dinkes-kotakupang.web.id, Email. dinkeskotakupang46@gmail.com

SURAT IZIN

NOMOR : 45 /Dinkes.400.7.22.2/II/2024

TENTANG

PENGAMBILAN DATA

Dasar : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/0391/2024 tanggal 16 Januari 2024 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Destri Indriyani Pasole
NIM : PO.5303209201126
Jurusan/Prodi : Keperawatan/ PPN Tahap Akademik
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Boklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Oesapa
Waktu Penelitian : Januari 2024
Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Pengambilan Data Awal ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 17 Januari 2024
an. SEKRETARIS DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Kasubag Umum dan Kepegawaian

Rissa H. Saputri, S.KM

Penata Tk. I

NIP. 19860905 200903 2 006

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Yang bersangkutan

Lampiran 9. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Destri Indriyani Pasole

NIM : PO5303209201126

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1	Jumud. 12 Januari 2024	Konsultasi dan Acc Judul	
2	Jumud. 02 Februari 2024	Konsultasi BAB 1 - BAB 3	
3	Selasa 106 Februari 2024	Konsultasi Revisi BAB 3	
4	Kamis. 22 Februari 2024	Konsultasi Revisi Acc	

Kupang, Januari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Ns. Yoany M.V.B. Aty.S.Kep.M.Kep
NIP.197908052001122001

Pembimbing 1

Irfan.SKM.M.Kes
NIP.197104041998031003



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Destri Indriyani Pasole
NIM : PO5303209201126

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1	10 Januari 2024 (Rabu)	Konsultasi Judul dan BAB I	
2	18 Januari 2024 (Kamis)	Ace Judul dan Revisi BAB I Lanjutan BAB 2 dan BAB 3	
3	17 Januari 2024 (Rabu)	Konsultasi BAB 2 dan BAB 3	
4	Siswa, 23 Januari 2024	Konsultasi Revisi BAB 2 dan BAB 3	

Kupang, Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Ns. Yoany M.V.B. Aty.S.Kep.M.Kep

NIP.197908052001122001

Pembimbing 2

Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.M.Kes

NIP.197710192001122001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256, Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Destri Indriyani Pasole
NIM : PO5303209201126

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
5	Kamis .22 Februari 2024	ACC	

Kupang, Januari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Ns. Yoany M.V.B. Aty.S.Kep.M.Kep

NIP.197908052001122001

Pembimbing 2

Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.M.Kes

NIP.197710192001122001

Lampiran 10. Surat Kelayakan Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0210/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Destri Indriyani Pasole
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DIET PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG"

"THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION USING BOOKLET MEDIA ON THE DIETARY KNOWLEDGE OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT THE OESAPA HEALTH CENTER, KUPANG CITY"

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 setiap standar.

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.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Juli 2024 sampai dengan tanggal 09 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 09, 2024 until July 09, 2025.

July 09, 2024
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Pottekkes Kupang

Jalan Prof. A. Tallo, Litta, Geboko,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://pottekkeskupang.ac.id>

Nomer : PP.08.02/F.XXX.20/MSI/2024
Lampiran : 1 (Satu) Proposal
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

30 Mei 2024

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Potekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Penelitian kepada

Nama : Destri Indriani Pasole
NIM : PO5303209201126
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Tempat Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"
Waktu Penelitian : Juni – Juli 2024

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.


Pin. Ketua Jurusan Keperawatan Kupang
Orhan B. T. Ljunokas, SKM MSc
NIP. 197210121998031002

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <http://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verify06>





PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

Jl. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-428/Dinkes.400.7.22.2/VI/2024

TENTANG
PENGAMBILAN DATA

Dasar : Surat dari Plh. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : PP.08.02/F.XXX.20/0851/2024 tanggal 30 Mei 2024, Hal : Ijin Pengambilan Data Awal

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Destri Indriani Pasole
NIM : PO5303209201126
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Waktu : Juni – Juli 2024
Lokasi : UPTD, Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Pengambilan Data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 7 Juni 2024
KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG



drg. Retnowati, M.Kes.
Pembina Utama Muda
NIP. 19670513 199212 2 002

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD, Puskesmas Oesapa di Tempat
2. Ketua Plh. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang di Tempat

Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA**

Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Website: puskosp.dinkes.kotakupang.go.id Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id



SURAT KETERANGAN

NOMOR : B-53/PUSK.OSP.000.9.2/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D A. Paramitha, S.KM
Jabatan : PJ. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / I/Id

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Destri Indriyani Pasole
NIM : PO 5303209201126
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : Keperawatan
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari Bulan Mei – Juni 2024 dengan judul : **"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Diet Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"**.
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 8 Juli 2024
Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
PJ. Penatausahaan Administrasi

Ni Made D A. Paramitha, S.KM
Penata Tk. 1
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Lampiran 13. Data Tabulasi

Data Mentah Karakteristik Responden, Pre Test Dan Post Test Tingkat Pengetahuan Diet Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

PRE	X1																			
no responden	pertanyaan													jawaban benar	skor	kategori				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
1	0	0	0	0			0			0			0				5	38%	Kurang Baik	1
2	0	0							0	0							9	69%	Sedang	2
3		0	0				0		0	0			0	0			6	46%	Kurang Baik	1
4	0	0		0		0	0			0	0	0					5	38%	Kurang Baik	1
5		0	0		0				0	0	0						6	46%	Kurang Baik	1
6	0	0	0	0	0		0		0	0	0						3	23%	Kurang Baik	1
7		0		0	0		0		0	0	0						5	38%	Kurang Baik	1
8	0	0					0			0			0	0			7	54%	Sedang	2
9	0	0					0					0					8	62%	Sedang	2
10	0	0	0		0					0							7	54%	Sedang	2
11		0	0	0			0	0									6	46%	Kurang Baik	1
12		0	0				0	0	0								8	62%	Sedang	2
13	0				0			0	0	0							7	54%	Sedang	2
14	0	0	0	0	0		0		0	0			0	0			3	23%	Kurang Baik	1
15		0			0				0	0			0	0			7	54%	Sedang	2
16	0	0			0	0		0	0	0	0	0					4	31%	Kurang Baik	1
17	0		0	0	0				0	0							6	46%	Kurang Baik	1
18	0	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0			3	23%	Kurang Baik	1
19		0	0				0	0	0			0	0	0			5	38%	Kurang Baik	1
20		0	0				0	0		0	0	0	0	0			5	38%	Kurang Baik	1
21		0	0	0	0		0	0					0	0			5	38%	Kurang Baik	1
22	0	0			0		0		0	0	0						5	38%	Kurang Baik	1
23	0	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0			2	15%	Kurang Baik	1
24			0						0	0	0	0	0	0			7	54%	Sedang	2
25	0	0	0	0	0		0		0	0	0	0	0	0			2	15%	Kurang Baik	1
26	0	0			0		0	0	0				0	0			5	38%	Kurang Baik	1
27		0		0	0		0			0			0	0			6	46%	Kurang Baik	1
28			0			0	0	0	0	0							6	46%	Kurang Baik	1
29	0	0			0			0	0				0	0			6	46%	Kurang Baik	1
30				0	0	0				0							8	62%	Sedang	2
31	0	0		0	0		0	0									7	54%	Sedang	2
32		0	0		0		0			0			0	0			6	46%	Kurang Baik	1
33	0				0					0	0						8	62%	Sedang	2
34	0	0		0			0		0	0	0	0	0	0			4	31%	Kurang Baik	1

post	X2S																										
no responden	pertanyaan													jawaban benar	skor	kategori	kodee										
	jenis kelamin	umur	pendidikan	pekerjaan	KODE JENIS	kode UMUR	KODE PENDIDIKAN	KODE PEKERJAAN	PENGASILAN	lama menderita	11	12	13														
6	LAKI-LAKI	70	SMP	LAIN	1	1	2	6	2	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	55	SMA	IRT	2	2	3	5	3	4	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	47	SMA	IRT	2	2	3	5	3	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
4	LAKI-LAKI	66	SMP	PETANI	1	1	2	4	1	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	62	SMP	IRT	2	1	2	5	3	8	2	1	1	12	92%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	40	D3	IRT	2	2	4	5	3	1	1	1	1	12	92%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	58	SMP	IRT	2	2	2	5	3	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
1	PEREMPUAN	60	SMA	IRT	2	1	3	1	3	10	2	1	1	13	100%	Baik	3										
2	LAKI-LAKI	68	S2	PENSIUNAN	1	1	6	2	1	15	3	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	46	SMA	IRT	2	2	3	5	3	2	1	1	1	12	92%	Baik	3										
2	LAKI-LAKI	71	S1	PENSIUNAN	1	1	5	2	1	8	2	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	56	SMP	IRT	2	2	2	5	3	6	2	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	52	SMP	IRT	2	2	2	5	3	9	2	1	1	12	92%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	61	SMP	IRT	2	1	2	5	3	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	PEREMPUAN	60	SMA	LAIN	2	1	3	6	2	4	1	1	1	13	100%	Baik	3										
3	LAKI-LAKI	62	SD	WIRASWASTA	1	1	1	3	2	2	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	62	SMP	IRT	2	1	2	5	3	10	2	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	44	SMA	IRT	2	2	3	5	3	2	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	PEREMPUAN	56	SMP	LAIN	2	2	2	6	2	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	LAKI-LAKI	69	SMP	LAIN	1	1	2	6	2	3	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	PEREMPUAN	63	SMA	LAIN	2	1	3	6	2	5	1	1	1	13	100%	Baik	3										
3	LAKI-LAKI	59	SMA	WIRASWASTA	1	2	3	3	2	5	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	64	SD	IRT	2	1	1	5	3	5	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	PEREMPUAN	42	SMA	LAIN	2	2	3	6	2	5	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	LAKI-LAKI	61	SD	LAIN	1	1	1	6	2	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	72	SMP	IRT	2	1	2	5	3	12	3	1	1	13	100%	Baik	3										
1	LAKI-LAKI	65	SMA	PEGAWAI SWASTA	1	1	3	1	1	2	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	PEREMPUAN	49	SMA	LAIN	2	2	3	6	2	3	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	54	S1	IRT	2	2	5	5	3	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										
6	PEREMPUAN	67	SMP	LAIN	2	1	2	6	2	2	1	1	1	13	100%	Baik	3										
4	LAKI-LAKI	56	SMP	PETANI	1	2	2	4	1	3	1	1	1	13	100%	Baik	3										
4	PEREMPUAN	54	SMA	PETANI	2	2	3	4	1	2	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	44	SMA	IRT	2	2	3	5	3	3	1	1	1	13	100%	Baik	3										
5	PEREMPUAN	52	SD	IRT	2	2	1	5	3	1	1	1	1	13	100%	Baik	3										

Lampiran 14. Analisis Statistik

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki- laki	10	29.4	29.4	29.4
	Perempuan	24	70.6	70.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40-59	17	50.0	50.0	50.0
	60-72	17	50.0	50.0	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	11.8	11.8	11.8
	SMP	13	38.2	38.2	50.0
	SMA	13	38.2	38.2	88.2
	D3	1	2.9	2.9	91.2
	S1	2	5.9	5.9	97.1
	S2	1	2.9	2.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pegawai Swasta	2	5.9	5.9	5.9
	Pensiunan	2	5.9	5.9	11.8
	Wiraswasta	2	5.9	5.9	17.6
	Petani	3	8.8	8.8	26.5
	Ibu Rumah Tangga	16	47.1	47.1	73.5
	Lain-lain	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 - 5 tahun	26	76.5	76.5	76.5
	6 - 10 tahun	6	17.6	17.6	94.1
	11 - 15 tahun	2	5.9	5.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	23	67.6	67.6	67.6
	Sedang	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Tingkat Pengetahuan Sesudah Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	34	100.0	100.0	100.0

Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test - Pre-test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	34 ^b	17.50	595.00
	Ties	0 ^c		
	Total	34		

a. Post-test < Pre-test

b. Post-test > Pre-test

c. Post-test = Pre-test

Test Statistics^a

	Post-test - Pre-test
Z	-5.308 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Post Test	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	3	34	100.0%	0	0.0%	34	100.0%

Descriptives

Post Test		Statistic	Std. Error
Pre Test	3	Mean	1.32
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	1.16
		Upper Bound	1.49
		5% Trimmed Mean	1.30
		Median	1.00
		Variance	.225
		Std. Deviation	.475
		Minimum	1
		Maximum	2
		Range	1
		Interquartile Range	1
		Skewness	.790
		Kurtosis	-1.466

Tests of Normality

	Post Test	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	3	.429	34	.000	.591	34	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 15. Dokumentasi

