

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Sebelum Diberikan Edukasi Dengan Media Kalender Terhadap Kepatuhan Diet Pada Pasien DIABETES MELLITUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepatuhan diet pada pasien Diabetes Mellitus sebelum diberikan edukasi dengan media kalender terhadap kepatuhan diet berada dalam kategori kurang patuh. Dan setelah diberikan edukasi dengan media kalender terhadap kepatuhan diet pada pasien DIABETES MELLITUS mengalami peningkatan yakni berada dalam kategori cukup patuh.
2. Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media kalender terhadap kepatuhan diet pasien DIABETES MELLITUS di wilayah kerja Puskesmas Penfui.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dalam penelitian ini terdapat pengaruh edukasi dengan media kalender terhadap kepatuhan diet pada pasien DIABETES MELLITUS di wilayah kerja Puskesmas Penfui.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang pengaruh edukasi dengan media kalender terhadap kepatuhan diet pada pasien DIABETES MELLITUS di wilayah kerja Puskesmas Penfui serta menerapkan teori yang telah diperoleh dan menambah kemajuan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutn

3. Bagi Institusi

Diharapkan sebagai tambahan kepustakaan untuk bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat sebagai bahan informasi tambahan untuk kegiatan dalam penelitian selanjutnya.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah tingkat kepatuhan diet mengenai penerapan media kalender terhadap kepatuhan diet pasien DIABETES MELLITUS di wilayah kerja Puskesmas Penfui.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan untuk peneliti selanjutnya dalam pengembangan penelitian dengan media kalender pada diet pasien Diabetes Mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, Suriadi, Righo, Argitya. 2020. "Media Edukasi Yang Tepat Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Terhadap Kepatuhan Diet: Literatur Review." *Jurnal ProNers* 5(2): 1–9.
- Aminah, Siti, Kiki Rizki Amelia, Budi Rianto, and Vicky Diah Safitri. 2022. "Pengaruh Edukasi Self Management Diabetes (DSME) Dengan Media Booklet Terhadap Kepatuhan Diet Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas Cimahi Selatan." *Malahayati Nursing Journal* 5(2): 432–42. doi:10.33024/mnj.v5i2.5912.
- Andriani, Mita, Gurid Pramintarto Eko, Agustina Indri, Zidnie Silmi, Jurusan Gizi, and Poltekkes Bandung. 2019. "Media Kalender Dan Leaflet Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja Overweight." *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 11(1): 76–87.
<https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650%0Ahttps://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650/73>.
- Anggit, Y. 2017. "Gambaran Klinis Pasien Dengan Diabetes. Tesis 1st Degree Heal Sci [Internet]. ;(Dm):13–52. Available from: [Http://Ejournal.Ump.Ac.Id/669/3/Anggit Yatama Embun Pribadi BAB II.Pdf](Http://Ejournal.Ump.Ac.Id/669/3/Anggit%20Yatama%20Embun%20Pribadi%20BAB%20II.Pdf)."
- Ardiani, Hasnabila Esti, Tria Astika Endah Permatasari, and Sugiati Sugiati. 2021. "Obesitas, Pola Diet, Dan Aktifitas Fisik Dalam Penanganan Diabetes Mellitus Pada Masa Pandemi Covid-19." *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 2(1): 1. doi:10.24853/mjnf.2.1.1-12.
- Chaidir, Reny, Ade Sry Wahyuni, and Deni Wahyu Furkhani. 2017. "Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus." *Jurnal Endurance* 2(2): 132. doi:10.22216/jen.v2i2.1357.
- Duhita, Fitra, Catur Anita Sari, Yustitio Nora Veronica, and Dian Kartikasari. 2022. "Pengembangan Kalender Sebagai Media Edukasi Kesehatan Ibu Hamil Dengan Pendekatan Keluarga." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6(5). doi:10.31764/jmm.v6i5.10748.
- Hasdiana, Ulva. 2018. "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Diet Penyandang Diabetes Mellitus Tipe II Peserta Prolanis Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang." *Analytical Biochemistry* 11(1): 1–5.
- Imelda, Sonta Imelda. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Diabetes Mellitus Di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2018." *Scientia Journal* 8(1): 28–39. doi:10.35141/scj.v8i1.406.
- Jamaliah, Hartati. 2023. *Pendidikan Kesehatan [Internet]. Jawa Tengah: Nasya*

Expanding Management;

- Kemenkes. 2023. "Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)." *Kemenkes*: 235.
- Maria. 2021. *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Yogyakarta: CV BUDI UTAMA*;
- Prastiani, Dwi Budi, Arif Rakhman, and Siti Umaroh. 2023. "Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 2(2): 447–54. doi:10.55123/sehatmas.v2i2.1829.
- Pratiwi, Putri Syari. 2023. "Pengaruh Diabetes Self Management Education Melalui Kalender Sehat Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus."
- Relawati, Ambar, Agnes WidhiyaPangesti, Seli Febriyanti, and Sita Tiari. 2018. "Edukasi Komprehensif Dalam Meningkatkan Kepatuhan Diet Pasien Hemodialisis." *Indonesian Journal of Nursing Practice* 2(1): 28–35. doi:10.18196/ijnp.2176.
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi NTT*. Jakarta.
- Setyaningrum, Yahmi Ira, and Choirun Nissa. 2021. "Penyuluhan Konsumsi Pangan Lokal Untuk Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Dilem, Kepanjen, Malang." *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(3): 435. doi:10.24198/kumawula.v3i3.28025.
- Silviani, Irene. 2023. *KOMUNIKASI KESEHATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2*.
- Sudarmo Dahad Prihanto, Eko, Yetrina Yetrina, Muhammad Sultan Firman Syah, and Andri W Johan Imbar. 2022. "Hubungan Pengendalian Diabetes Mellitus Type 2 Dengan Kejadian Retinopati Diabetes Di Rsud Dr Chasan Boesoirie Ternate." *Jurnal Health Sains* 3(12): 1762–69. doi:10.46799/jhs.v3i12.698.
- Utomo, Achmad Yoga Setyo, Hari Peni Julianti, and Dodik Pranomo. 2011. "Hubungan Antara 4 Pilar Pengelolaan Diabetes Mellitus Dengan Keberhasilan Pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2." 1(2).
- Widyanata, Komang Agus Jerry. 2018. "Penerapan Kalender Dm Berbasis Aplikasi Android Sebagai Media Dsme (Diabetes Self Management Education) Terhadap Self Efficacy Dan Kadar Hba1C Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2." *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*: 2–4.
- Yusuf, Efendi. 2021. *Diet Sehat Di Usia Senja "Perspektif Lansia Dalam Pola Makan Dan Hidup Sehat [Internet]. 2021*.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

	<p>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</p>		
<p>SURAT IZIN NOMOR : B-908/Dinkes.400.7.22.2/VII/2025 TENTANG IZIN PENELITIAN</p>			
Dasar	: Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/1020/2025 tanggal 08 Juli 2025 Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :		
<p>MEMBERI IZIN</p>			
Kepada	:		
Nama	: Maria Pusparini Kotak		
NIM	: PO5303211241518		
Jurusan/Prodi	: Keperawatan/Profesi Ners		
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang		
Judul Penelitian	: "Penerapan Media Kalender Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui"		
Waktu	: Juli - Agustus 2025		
Lokasi	: UPTD. Puskesmas Penfui		
<p>Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>			
<p>Kupang, 09 Juli 2025 AB-KESEHATAN DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG P. Sekretaris  <u>Nourah Suarnawa, SKM., M.Kes.</u> Pembina NIP. 19691227 199303 1 007</p>			
<p>Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala UPTD. Puskesmas Penfui di Tempat.2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.			
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td style="text-align: center;">Kasubag Umum dan Kepegawaian</td></tr></table>		Paraf Hierarki	Kasubag Umum dan Kepegawaian
Paraf Hierarki			
Kasubag Umum dan Kepegawaian			

Lampiran 3 Media Kalender



"Diabetes bukan penghalang untuk hidup bahagia. Dengan pola makan sehat dan gaya hidup aktif, kamu bisa tetap menikmati hidup. Jangan biarkan diabetes mengendalikanmu, tapi kendalikanlah diabetes."

SENIN

NOTE! *Makan di rumah*

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Catatan: _____

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Jaga kesehatan Anda dengan baik, agar Anda bisa menikmati hidup bersama orang-orang yang Anda cintai.

SELASA

NOTE! *Makan di rumah*

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Catatan: _____

Anda tidak sendiri dalam perjuangan ini. Ada banyak dukungan yang bisa Anda dapatkan untuk membantu Anda mengatasi diabetes.

RABU

NOTE! *Makan di rumah*

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Catatan: _____

Masa depan ada di tangan Anda. Dengan tekad yang kuat dan gaya hidup sehat, Anda bisa menjalani hidup yang panjang dan sehat.

KAMIS

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	
Catatan:		



"Gantilah pikiran negatif dengan pikiran positif. Yakinlah bahwa Anda mampu mengatasi diabetes. Setiap hari adalah kesempatan untuk memulai lagi."



JUMAT

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	
Catatan:		



"Anda memiliki kekuatan untuk mengubah hidup Anda. Dengan mengubah pola makan dan gaya hidup, Anda tidak hanya mengelola diabetes, tetapi juga membuka pintu menuju kehidupan yang lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih bermakna."



SABTU

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	
Catatan:		



"Bayangkan diri Anda beberapa tahun ke depan, hidup sehat tanpa terbebani oleh komplikasi diabetes. Setiap langkah kecil yang Anda ambil hari ini akan membawa Anda lebih dekat ke tujuan tersebut."



MINGGU

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	
Catatan:		



"Setiap kali Anda membuat pilihan yang sehat, Anda sedang berinvestasi dalam kesehatan jangka panjang Anda. Tubuh Anda akan berterima kasih atas upaya Anda."



Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian

Sebelum Intervensi

(Minggu, 13 Juli 2025)



(Gambar 1 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 1)



(Gambar 2 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 2)

Intervensi Hari Ketiga

(Rabu, 16 Juli 2025)



(Gambar 3 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 1)



(Gambar 4 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 2)

Intervensi Hari Ketujuh

(minggu, 20 Juli 2025)



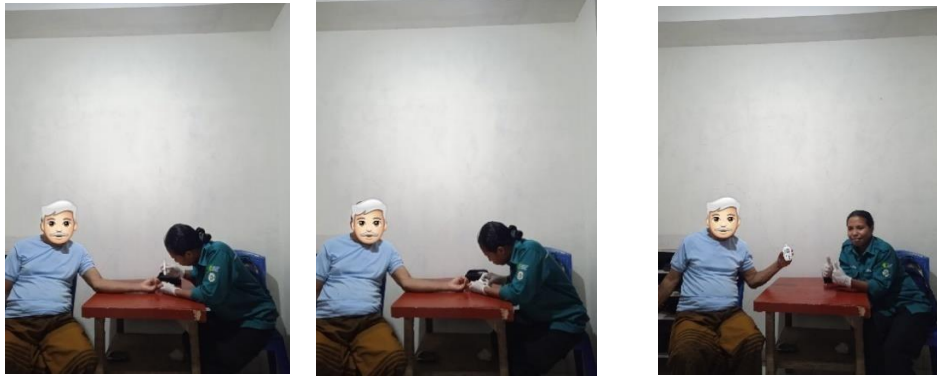
(Gambar 5 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 1)



(Gambar 6 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 2)

Intervensi Hari Kespuluh

(Rabu, 23 Juli 2025)



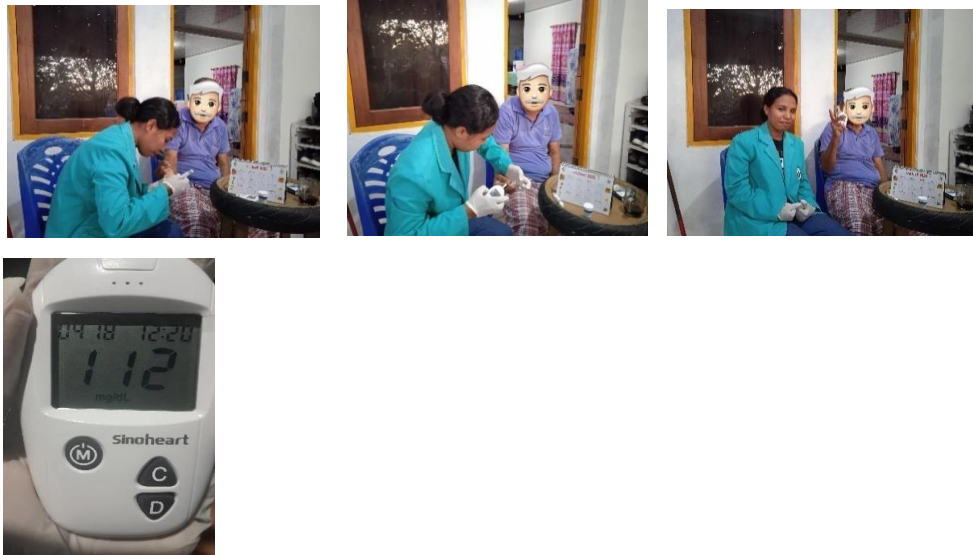
(Gambar 7 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 1)



(Gambar 8 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 2)

Intervensi Hari Keempatbelas

(Minggu, 27 Juli 2024)



(Gambar 9 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 1)



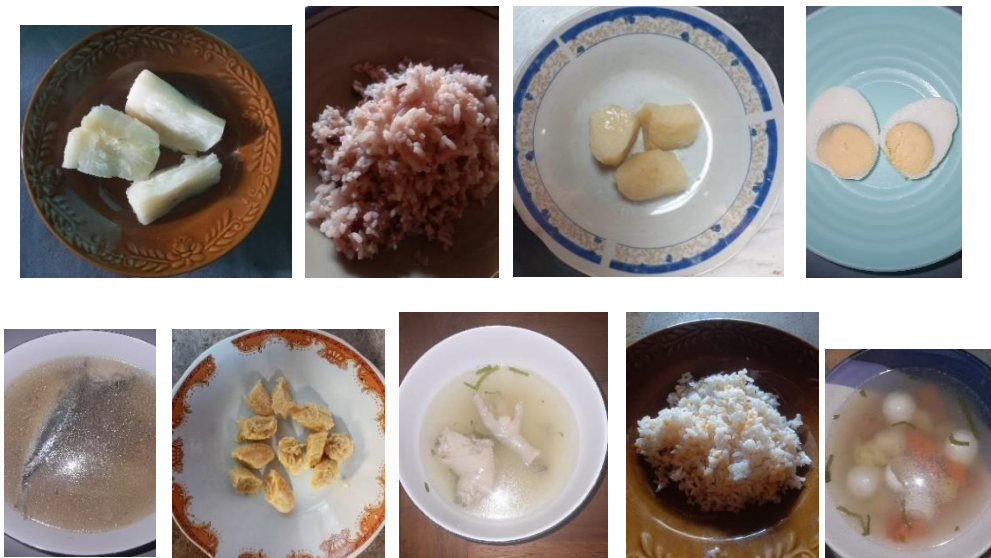
(Gambar 6 Pengukuran gula darah dengan glukometer pada Pasien 2)

Lampiran 6 Dokumentasi Makanan Diet Pasien

Pasien 1



Pasien 2



JUMAT

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Catatan: JAKI, PUSKIN, NAD, UJALA, TRUSMI, 10.000

SABTU

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Catatan: JAKI, PUSKIN, NAD, UJALA, TRUSMI, 10.000

MINGGU

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Catatan: JAKI, PUSKIN, NAD, UJALA, TRUSMI, 10.000

Pasien 2

SENIN		
MENU MAKANAN	JAM MAKAN	
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Camilan Pagi: 10.00-13.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Camilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Diet = Rendah Lemak + Tinggi Serat
 Catatan: Nasi = Nasi Merah + Putih + Beras
 Ubi = Ubi Jalar + Ubi Kuning + Ubi Putih
 Pisang = Pisang Raja + Pisang Manis

SELASA		
MENU MAKANAN	JAM MAKAN	
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Camilan Pagi: 10.00-13.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Camilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Diet = Rendah Lemak + Tinggi Serat
 Catatan: Nasi = Nasi Merah + Putih + Beras
 Ubi = Ubi Jalar + Ubi Kuning + Ubi Putih
 Pisang = Pisang Raja + Pisang Manis

RABU		
MENU MAKANAN	JAM MAKAN	
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Camilan Pagi: 10.00-13.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Camilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Diet = Rendah Lemak + Tinggi Serat
 Catatan: Nasi = Nasi Merah + Putih + Beras
 Ubi = Ubi Jalar + Ubi Kuning + Ubi Putih
 Pisang = Pisang Raja + Pisang Manis

KAMIS		
MENU MAKANAN	JAM MAKAN	
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Camilan Pagi: 10.00-13.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Camilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

Diet = Rendah Lemak + Tinggi Serat
 Catatan: Nasi = Nasi Merah + Putih + Beras
 Ubi = Ubi Jalar + Ubi Kuning + Ubi Putih
 Pisang = Pisang Raja + Pisang Manis

JUMAT

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

NOTE!! Makan di cantumkan

Catatan: Daging : Ayam + Ikan + Ayam
 Sayur : Wortel, Bayam + Sayur
 Buah : Pepaya, Naga + Pisang

SABTU

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi ✓ Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah ✓ Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

NOTE!! Makan di cantumkan

Catatan: Daging : Ayam + Ikan
 Sayur : Wortel + Sayur + Sayur
 Buah : Pepaya + Naga + Pisang

MINGGU

MENU MAKANAN		JAM MAKAN
Karbohidrat: <ul style="list-style-type: none"> Nasi Beras Merah 1 sendok nasi Nasi Kacang 1 sendok nasi Ubi Rebus 3 Buah Pisang mentah Rebus 3 Buah Kentang Rebus 3 Buah Jagung Rebus 2 Buah Roti Tawar 3 lembar 	Protein: <ul style="list-style-type: none"> Telur ayam 2 buah Daging Tanpa Lemak 1 Potong Ikan Kuah 1 Mangkuk kecil 	Sarapan Pagi: 06.00-09.00 Cemilan Pagi: 10.00-11.00 Makan Siang: 12.00-15.00 Cemilan Sore: 16.00-17.00 Makan Malam: 18.00-20.00
Sayuran: <ul style="list-style-type: none"> Sayur Bayam 1 mangkuk kecil ✓ wortel rebus 2 buah sup Labu Siam 1 mangkuk kecil Terung Kukus 2 buah 	Buah-Buahan: <ul style="list-style-type: none"> Alpukat 1 Buah ✓ Pepaya 2 Potong Semangka 2 Potong Buah Naga 1 Buah 	

NOTE!! Makan di cantumkan

Catatan: Daging : Ayam + Ikan
 Sayur : Wortel + Sayur + Sayur
 Buah : Pepaya + Naga + Pisang