

Pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus

by Siti Nur Amilia Sholihah

Submission date: 27-Nov-2023 10:56AM (UTC+0700)

Submission ID: 2239181772

File name: diet_terhadap_kadar_glukosa_pada_penderita_diabetes_melitus.doc (410K)

Word count: 6139

Character count: 37683

SKRIPSI

**PENGARUH TABEL MENU DIET TERHADAP KADAR GLUKOSA
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI DESA KUTUKAN,
RANDUBLATUNG, BLORA**



SITI NUR AMILIA SHOLIHAH

193210035

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2023**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya kadar gula dalam darah adalah masalah utama yang dihadapi penderita diabetes melitus sebagai akibat dari pengaturan makanan yang kurang sesuai (Fauziah et al., 2021). Ketidakstabilan tingkat glukosa darah bisa terjadi Saat badan tidak sanggup memproduksi insulin yang cukup atau menggunakannya dengan efisien, jika tidak diimbangi dengan pola makan yang tepat, ini dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang signifikan (Kusuma et al., 2021). Elevasi tingkat glukosa darah pada individu yang mengidap diabetes bisa berakibat pada Masalah serius yang bisa merusak berbagai sistem dalam tubuh, terutama sistem saraf dan pembuluh darah. (Adelaide Bulu, Tavip Dwi Wahyuni, 2019).

Menurut Federasi Diabetes Internasional (FDI) tahun 2021, sekitar 537 juta orang dewasa berusia 20-79 tahun mengidap diabetes melitus. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah ini diperkirakan akan meningkat jadi 643 juta tahun 2030 dan mencapai 783 juta pada tahun 2045. Di Indonesia, diperkirakan terdapat sekitar 19.465.100 orang berusia 20-79 tahun yang menderita diabetes melitus. Jika kita membandingkan jumlah ini dengan jumlah total orang dewasa usia 20-79 tahun, yaitu sekitar 179.720.500 orang, maka prevalensi diabetes melitus dalam kelompok usia ini adalah sekitar 10,6% (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022). Pada tahun 2021, Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat kedua dalam jumlah penderita diabetes melitus, dengan total penderita sebanyak 618.546 orang. (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Tahun 2020, Kabupaten

Blora memiliki total 11.941 penderita diabetes melitus. Dari jumlah tersebut, terdapat 471 penderita diabetes yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kutukan (Profil Kesehatan Kabupaten Blora, 2020). Menurut penelitian awal yang dilakukan oleh seorang peneliti pada tanggal 20 April 2023 melalui wawancara langsung ke rumah-rumah, hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 60% dari penderita diabetes melitus tidak mematuhi pedoman diet dengan tepat sesuai dengan rekomendasi, yakni sebanyak 3 dari 5 orang.

Elevasi tingkat glukosa darah pada individu yang mengidap diabetes melitus bisa disebabkan oleh pengaturan makanan yang tidak sesuai (Himmah et al., 2020). Banyak penderita diabetes melitus yang tidak dapat mengatur pola makan seperti terlalu banyak mengkonsumsi gula atau karbohidrat. Kondisi ini dapat mengakibatkan karbohidrat menumpuk didalam darah (Arief, 2020). Karbohidrat yang menumpuk dapat menyebabkan kadar glukosa meningkat sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah, Sama seperti dalam situasi stroke, gagal ginjal, penyakit jantung, kebutaan, atau bahkan kebutuhan untuk melakukan amputasi jika ada luka yang sulit sembuh atau perdarahan yang tidak dapat dihentikan. Bahkan, yang paling serius dalam kasus penderita diabetes melitus dapat mengakibatkan fatalitas. (Putro & Suprihatin, 2018).

Peningkatan glukosa darah merupakan masalah yang harus di selesaikan dengan melakukan pemeliharaan kadar glukosa dalam darah agar tetap dalam kisaran normal adalah cara untuk mencegah kemungkinan timbulnya komplikasi atau kondisi yang lebih serius pada pasien. (Nugraha, 2019). Beberapa upaya telah dilakukan untuk menghindari kadar glukosa darah yang tinggi, salah satunya adalah diet dengan cara mengatur pola makan (Bella, 2021). Banyak individu

yang menderita diabetes menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan mereka dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan panduan diet yang mencakup jumlah, jadwal, dan jenis makanan yang tepat, disertai dengan contoh menu serta informasi mengenai jumlah kalori yang tertera dalam bentuk tabel menu diet (Putro & Suprihatin, 2018). Menurut Fatmawati & Soetoko (2022) tabel menu diet Tersedia menu harian yang seimbang, sehat dan bergizi lebih banyak panduan dan contoh menu diet, sehingga mempermudah penderita diabetes melitus untuk menerapkannya di rumah.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus ?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kadar glukosa pada penderita diabetes melitus sebelum di berikan tabel menu diet.
2. Mengidentifikasi kadar glukosa pada penderita diabetes melitus sesudah di berikan tabel menu diet.
3. Menganalisis pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus sebelum dan sesudah di berikan tabel menu diet.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi referensi literatur ilmu pengetahuan tentang menu diet terhadap kadar glukosa.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam praktik keperawatan. khususnya dengan kolaborasi tim gizi untuk merencanakan menu yang seharusnya Apa yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh penderita harus diperhatikan dengan cermat dalam konteks kondisi kesehatan mereka. diabetes melitus.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Diabetes Melitus

2.1.1 Pengertian DM

Penelitian Ryan et al. (2022) mendefinisikan diabetes melitus sebagai sekelompok Penyakit metabolik yang dicirikan oleh peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) sebagai hasil dari kelainan dalam pelepasan insulin, kelainan dalam fungsi insulin, atau kedua-duanya. itu tidak dapat sepenuhnya diserap oleh tubuh dan tidak dapat dimetabolisme di sel. Dampaknya adalah bahwa individu tersebut mengalami kekurangan energi, yang menyebabkan mereka merasa lelah dengan mudah dan mengalami penurunan berat badan yang terus-menerus.

2.1.2 Klasifikasi diabetes melitus

Menurut American Diabetes Association (2020), diabetes mellitus bisa dikelompokkan dalam empat kategori :

1. DM tipe 1

DM Tipe 1 akibat rusaknya sel autoimun dan umumnya menghasilkan defisiensi insulin yang mutlak.

2. DM tipe 2

DM Tipe 2 Penurunan produksi insulin dan berangsur-angsur terjadi dalam konteks resistensi insulin.

3. DM gestasional

DM Gestasional merupakan jenis DM muncul saat seorang wanita sedang hamil, seringkali terjadi pada trimester kedua atau ketiga dalam masa kehamilannya

4. Diabetes Khusus karena Penyebab Lain

Tipe diabetes khusus ini dapat timbul karena sebab lain, seperti sindrom diabetes monogenik (contohnya diabetes neonatal atau diabetes yang muncul pada bayi saat dewasa), gangguan pankreas eksokrin (seperti cystic fibrosis atau pankreatitis), atau penggunaan obat-obatan atau senyawa kimia tertentu, seperti glukokortikoid, terapi HIV/AIDS, atau setelah menjalani pemindahan organ.

2.1.3 Faktor resiko DM

Penelitian Sari & Adelina (2020), diabetes memiliki dua jenis faktor risiko yang dapat dibedakan :

1. Faktor risiko dapat diubah

Faktor-faktor risiko diabetes yang bisa diubah termasuk jenis kelamin, faktor genetik, usia, dan pendidikan.

2. Faktor risiko tidak dapat diubah

Faktor diabetes yang tidak bisa diubah meliputi kebiasaan makan yang tidak sehat, peningkatan tingkat stres, kelebihan berat badan, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan tentang penyakit, dislipidemia, tekanan darah tinggi, obesitas sentral, kadar gula darah, serta durasi tidur yang panjang.

2.1.4 Manifestasi klinis

Manifestasi klinik terhadap individu yang mengidap diabetes melitus dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, seperti yang disebutkan oleh Widiyanti et al. (2021):

1. Gejala klasik

Ciri khas dari diabetes adalah peningkatan rasa haus yang signifikan, nafsu makan

yang terus-menerus, Seringnya berkemih dan penurunan berat badan yang tidak jelas secara tegas.

2. Gejala umum

Tanda-tanda yang sering terkait dengan diabetes meliputi kelelahan, mudah tersinggung, nyeri, Rasa kesemutan, penglihatan yang kabur, gatal-gatal, masalah disfungsi ereksi pada pria, dan rasa gatal pada area genital wanita.

2.1.5 Penatalaksanaan DM

Pengelolaan DM mellitus sesuai dengan (Basuni, 2022) yaitu:

1. Manajemen diet

Penanganan pola makan bagi individu yang mengidap diabetes melitus melibatkan pemeliharaan tingkat gula darah dan lemak yang sehat, menjaga berat badan di kisaran normal atau sekitar 10% dari berat badan ideal, mencegah komplikasi akut dan kronis, serta meningkatkan kualitas hidup.

Individu yang menghadapi diabetes disarankan untuk mengatur pola makan mereka dengan mengonsumsi sekitar 45-65% dari total kalori dalam bentuk karbohidrat, sekitar 10-20% dalam bentuk protein, dan sekitar 20-25% dalam bentuk lemak. Asupan kolesterol sebaiknya dibatasi hingga sekitar 300 mg per hari, dan serat harian sekitar 25 g. Hindari konsumsi berlebihan garam dan permen, karena dapat meningkatkan risiko aterosklerosis. Untuk menjaga kadar kolesterol, bijaklah dalam memilih makanan yang rendah kolesterol. Dalam hal pemanis, Disarankan untuk menggunakan pemanis buatan yang dianggap aman bagi penderita diabetes dan ibu hamil, seperti sakarin, aspartam, acesulfame K, protacia, dan sucralose. Selain itu, perlu diingat bahwa asupan kalori sebaiknya

disesuaikan dengan kebutuhan individu, yang dapat dipengaruhi oleh kondisi gizi, usia, stres akut, dan tingkat aktivitas fisik.

2. Latihan fisik atau olahraga

Berolahraga menurunkan

gula darah dengan meningkatkan pemanfaatan glukosa oleh otot dan sensitivitas terhadap insulin. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah, kekuatan otot, serta mengubah profil lipid darah dengan meningkatkan kadar kolesterol HDL sambil mengurangi total kolesterol dan trigliserida.

Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita diabetes dapat disusun sebagai berikut: Melakukan latihan secara teratur antara 3 hingga 5 kali dalam seminggu dengan menjaga tingkat intensitas olahraga pada tingkat rendah hingga sedang, yaitu dengan denyut jantung tetap berada dalam kisaran 60 hingga 70% dari denyut jantung maksimal. Durasi latihan sebaiknya berlangsung selama 30 hingga 60 menit setiap sesi dan dapat mencakup berbagai jenis olahraga. Aktivitas fisik yang direkomendasikan mencakup latihan aerobik yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, seperti berjalan, berlari, berenang, senam kelompok, aerobik, yoga, bersepeda, dan olahraga kaki.

3. Pemantauan kadar glukosa

Self Monitoring Blood Glucose Monitoring glukosa darah sendiri (*Self Monitoring Blood Glucose, SMBG*) memungkinkan pendeteksian dan pencegahan tingkat glukosa darah yang tinggi (hiperglikemia) dan tingkat glukosa darah yang rendah (hipoglikemia), yang dapat mengurangi dampak jangka panjang dari diabetes. Pengujian ini dianjurkan bagi individu dengan diabetes yang tidak stabil,

termasuk ketoasidosis berat, tingkat glukosa darah yang tinggi, dan kadar glukosa darah yang rendah tanpa gejala yang signifikan.

4. Edukasi

Pendidikan yang memiliki tujuan untuk mempromosikan pola hidup sehat serta meningkatkan pemahaman mengenai diabetes perlu dianggap sebagai komponen integral dalam usaha pencegahan serta bagian yang sangat penting dalam manajemen keseluruhan penyakit diabetes.

5. Terapi farmakologi

Pengobatan dengan insulin untuk mengembalikan tingkat gula darah ke kondisi normal. Orang yang menderita diabetes mungkin memerlukan insulin sebagai langkah pengobatan jangka panjang untuk mengendalikan kadar gula darah mereka selama mengikuti diet dan menjalani gaya hidup sehat.

2.1.6 Komplikasi diabetes melitus

Pada individu yang menderita diabetes melitus, terdapat dua jenis komplikasi (Suciana & Arifianto, 2019) :

1. Komplikasi akut

Salah satu bentuk komplikasi akut yang dapat timbul dengan risiko diabetes adalah ketoasidosis diabetik.

2. Komplikasi kronik.

Komplikasi kronik ada dua kategori, yaitu komplikasi makrovaskuler dan mikrovaskuler. Dalam kategori ini, terdapat sejumlah kondisi yang mencakup jantung koroner, serebrovaskular, dan pembuluh darah perifer

2.2 konsep kadar glukosa

2.2.1 Definisi kadar gula darah

Glikosa dalam aliran darah berasal dari karbohidrat dalam makanan dan memiliki kemampuan untuk disimpan sebagai glikogen di dalam hati dan otot rangka (Rottie et al., 2018).

2.2.2 Pemeriksaan gula darah

Perbedaan waktu pengambilan sampel darah dapat memengaruhi hasil kadar gula darah. Glukosa darah sewaktu (GDS) diukur tanpa persyaratan puasa, sementara glukosa darah puasa (GDP) diukur setelah klien menjalani puasa selama 8-10 jam. (Rahayuningrum & Yenni, 2018).

2.2.3 Macam macam pemeriksaan kadar glukosa

Menurut (Basuni, 2022) ada berbagai jenis pemeriksaan kadar glukosa, termasuk:

1. Pengujian glukosa darah sewaktu (GDS)

Pemeriksaan kadar glukosa darah yang dapat dilakukan kapanpun, tidak usah memperhatikan waktu makan atau riwayat kesehatan sebelumnya.

2. Pemeriksaan glukosa darah puasa (GDP)

Pemeriksaan ini dilakukan setelah penderita berpuasa selama 8-10 jam.

3. Pemeriksaan glukosa darah 2 jam setelah makan (post prandial)

Pengecekan kadar gula darah dilakukan 2 jam setelah makan.

2.2.4 Manfaat pemeriksaan kadar glukosa

Mengatuer diabetes bisa dinilai mengukur tingkat glukosa darah. Hasil pemantauan glukosa darah digunakan untuk menilai efektivitas pengobatan serta perubahan dalam pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan obat-obatan dalam

mencapai tingkat glukosa darah yang normal, serta mencegah terjadinya kadar glukosa hiperglikemi maupun hipoglikemia. Parameter pengukuran glukosa darah dalam diabetes mellitus dapat menjadi indikator penting. (Yulianti *et al.*, 2021)

2.3 Konsep tabel menu diet

2.3.1 Definisi tabel menu diet

Rencana makan untuk penderita diabetes melibatkan penjadwalan makanan, pemilihan jenis makanan, dan perhitungan nilai kalori. Makanan yang disarankan untuk penderita diabetes harus kandungan serat tinggi, memiliki indeks glikemik rendah, mengandung lemak rendah, dan memiliki jumlah kalori yang sesuai dengan berat badan penderita. Jumlah kalori yang dibutuhkan oleh penderita diabetes melitus disesuaikan dengan berat badan mereka. (Arief, 2020).

2.3.2 Tujuan tabel menu Diet

Tujuan dari menu diet yang tercatat adalah menjaga berat badan dalam kisaran normal, mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar gula darah, memperbaiki profil lipid, meningkatkan respons reseptor insulin, dan memperbaiki fungsi sistem pembekuan darah (Arief, 2020).

2.3.3 Pengaturan makan dalam tabel menu diet

Menurut Pramayudi (2021) pengaturan makan dalam tabel menu diet bagi penderita diabetes melitus sesuai yaitu :

1. Jumlah

Disarankan bagi penderita diabetes melitus untuk tidak Memakan makanan dalam jumlah besar dalam satu waktu sebaiknya digantikan dengan mengonsumsi porsi yang lebih kecil tetapi lebih sering. Nutrisi utama dalam makanan meliputi kandungan karbohidrat, protein, dan lemak. Jumlah

makanan yang dikonsumsi pasien akan dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti tingkat aktivitas, berat badan, tinggi badan, usia, dan jenis kelamin. Kebutuhan kalori dapat dilihat dengan rumus Harris Benedict untuk mengetahui tingkat pengeluaran energi basal (BEE).

$$\text{Wanita : BEE} = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,7 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U})$$

$$\text{Laki-laki : BEE} = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$$

Keterangan :

Berat Badan = BB

Tinggi Badan = TB

Umur = U

2. Jadwal

Penjadwalan pola makan bagi individu yang mengidap diabetes harus disusun sedemikian rupa untuk memastikan kadar gula darah tetap dalam kisaran normal atau stabil. Jadwal makan yang direkomendasikan melibatkan tiga Waktu makan utama, seperti sarapan, makan siang, dan makan malam, yang diatur jadwalnya pada jam 7.00-8.00, 12.00-13.00, dan 17.00-18.00. Selain itu, terdapat dua waktu selingan yang juga penting, yaitu makanan ringan pada jam 10.30-11.00 dan jam 15.30-16.00. Jenis

3. jenis

Penderita diabetes membutuhkan pola makan yang kaya serat, rendah lemak, dan rendah kalori. Penyaji makanan, penting untuk menciptakan keseimbangan. Faktor ini seringkali menjadi penyebab fluktuasi kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Energi di makanan diperoleh dari lima

kategori yang berbeda, termasuk bahan makanan pokok, sumber protein hewani, sumber protein nabati, sayuran, buah-buahan, dan produk susu.

2.3.4 Ukuran makanan sehari pada penderita diabetes melitus

Tabel 2.1 Ukuran makanan sehari pada penderita diabetes melitus

Menu makan	Gram	URT
Nasi	100	7 sdm
Tempe	25	1 ptg kcl
Tahu	100	1 ptg besar
Telur ayam	40	1 butir
Teh	240	1 gls
Sayuran A	100	1 gls
Sayuran B	25	1/4 gls
Minyak	5	½ Sdm
Papaya	100	1 ptg sd
Jeruk	140	1 buah
Pisang	125	1 buah

2.3.5 Manfaat memperhatikan diet

Menurut (Pramayudi, 2021) berikut adalah kegunaan memperhatikan pola makan:

- a. Untuk mengatur tingkat glukosa dalam darah.
- b. Dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi tubuh
- c. Guna menghindari potensi komplikasi yang mungkin timbul
- d. Agar dapat mengurangi risiko kegemukan.

2.3.6 Hal yang perlu diperhatikan sebelum diet

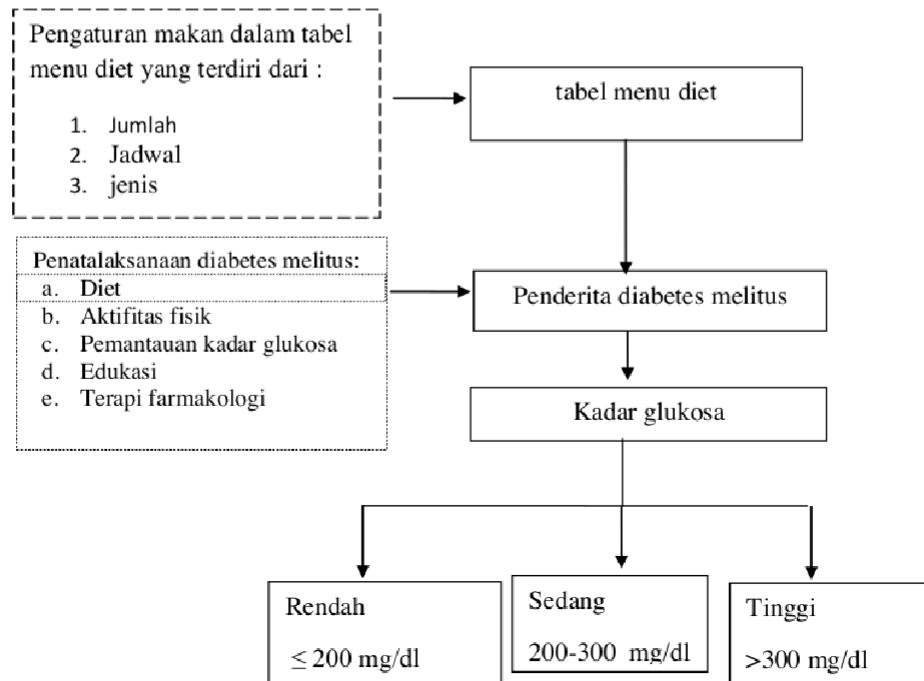
Menurut (Pramayudi, 2021) hal yang perlu diperhatikan sebelum diet yaitu:

- a. Memperbaiki kondisi kesehatan penderita
- b. Memelihara tingkat glukosa darah agar tetap stabil dalam kisaran normal.
- c. Menarik perhatian dan nyaman bagi individu yang mengalami masalah ini

BAB 3

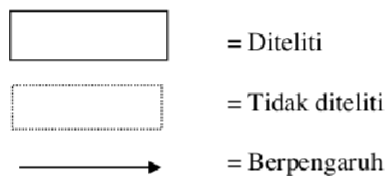
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual



Gambar 3.1 kerangka konseptual pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita DM.

Keterangan :



Berdasarkan kerangka konseptual di atas terdapat penatalaksanaan yang dapat diberikan pada Manajemen diabetes melitus melibatkan berbagai aspek, contoh atur pola makan, olahraga, pemantauan tingkat gula darah, penyuluhan, serta penggunaan obat-obatan. Pada penderita diabetes melitus diberikan jenis

intervensi yaitu tabel menu diet yang terdiri dari pengaturan makan sesuai jumlah, jadwal, jenis sehingga diharapkan kadar glukosa mampu berubah menjadi terkontrol maupun tidak terkontrol.

3.2 Hipotesis

H1: Ada pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus.

H1 : Tidak ada pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis penelitian

Penelitian ini kuantitatif digunakan untuk memeriksa populasi atau sampel yang ditentukan. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data, kemudian data tersebut dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis. Setelah mengumpulkan informasi dari seluruh data dan partisipan penelitian, analisis data dilakukan.

4.2 Rencana penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan desain pretest-posttest menggunakan kelompok kontrol. Tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan setelah perlakuan, dengan dua kelompok yang berbeda, yakni kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Tabel 4. 1 Rancangan penelitian pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus .

Subyek	Pra test	Perlakuan	Post test
K-1	0	1	01
K-K	Po	X	P1-K
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

Subjek (Kelompok perlakuan) :K-1

Subyek (Kelompok control) : k-k

Observasi kadar gula darah (pre) pada kelompok perlakuan : 0

Observasi kadar gula darah (pre) pada kelompok control:Po

Intervensi (tabel menu diet): 1

Tanpa intervensi : X

Observasi kadar gula darah (post) kelompok perlakuan :01

Observasi kadar gula (post) kelompok control:P1-K

4.3 Waktu dan tempat penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian berlangsung pada Februari - Juli 2023, dimulai dari perencanaan proposal hingga penyelesaian laporan akhir hasil penelitian.

4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di Posbindu Melati Desa Kutukan, Randublatung.

4.4 Populasi/Sampel/Sampling

4.4.1 Populasi

Kelompok populasi dalam studi ini terdiri dari 40 individu penderita Diabetes Melitus yang berada di Posbindu Melati, Desa Kutukan, Randublatung.

4.4.2 Sampel

Sampel yang digunakan sejumlah 10 orang penderita DM dengan kelompok kontrol dan 10 orang dengan kelompok perlakuan di posbindu melati Desa Kutukan Randublaung, Blora. Menurut kriteria yang telah ditentukan, berikut adalah ketentuan yang berlaku:

1. Kriteria Inklusi:

- a. Orang yang mengalami diabetes melitus dan memiliki kadar gula darah terakhir di atas 200 mg/dL.
- b. Orang yang mengalami diabetes melitus dan memiliki kemampuan membaca dan menulis.
- c. Orang yang mengalami diabetes melitus tanpa adanya ulkus.

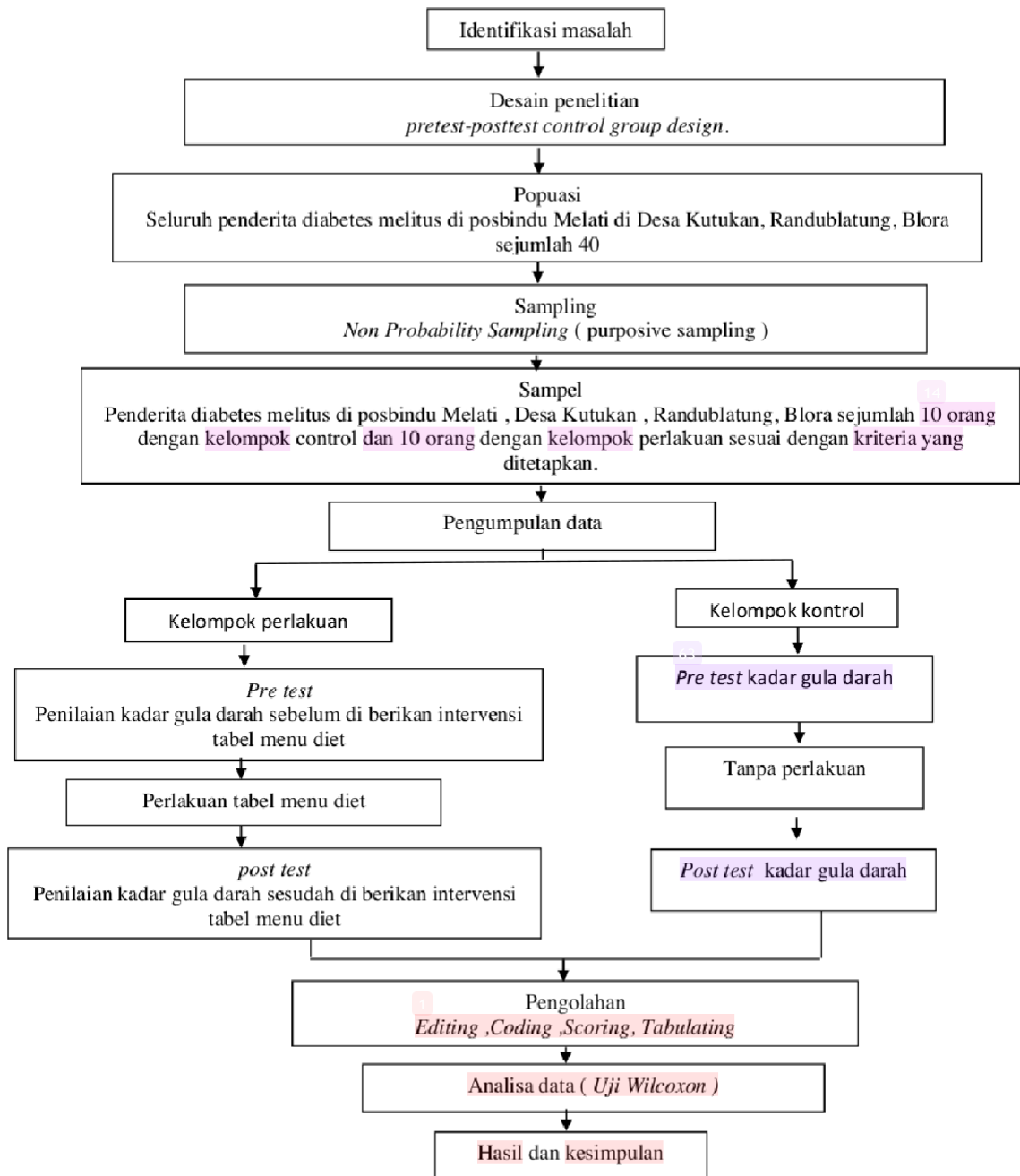
2. Kriteria Eksklusi:

- a. Orang yang mengalami DM dan mengalami masalah penglihatan.
- b. Orang yang mengalami DM dan mengalami masalah pendengaran.

4.4.3 Sampling

Penelitian ini mengadopsi metode pengambilan sampel Non Probability Sampling, yang dikenal juga dengan sebutan purposive sampling.

4.5 Jalanya penelitian (kerangka kerja)



Gambar 4.1 Struktur pengaruh tabel menu diet terhadap tingkat glukosa pada individu yang menderita DM.

4.6 Identifikasi variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu:

1. Variabel independent (bebas)

Variabel independent pada penelitian ini adalah tabel menu diet.

2. Variabel dependent (terikat)

Variabel dependent Dalam penelitian ini adalah kadar glukosa darah penderita diabetes.

4.7 Definisi operasional

Tabel 4.2 Definisi operasional penelitian pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus.

Variabel	Definisi oprasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kriteria
Variabel independent tabel menu diet	Proses pemberian tabel menu diet harian dalam waktu 5 hari sesuai jadwal, jenis, jumlah pada penderita diabetes melitus	1. Jumlah 2. Jadwal 3. jenis	SOP	-	-
Variabel dependent kadar glukosa pada penderita diabetes	Tubuh secara cermat mengatur tingkat glukosa dalam darah. Glukosa dalam darah memberikan tenaga kepada sel-sel tubuh.	GDA(gula darah acak)	Lembar observasi	Ordinal	Kriteria penilaian: Rendah : ≤ 200 Sedang : 200-300 Tinggi : >300 (Milasari, 2018)

4.8 Pengumpulan dan analisis data

4.8.1 Instrumen penelitian

Alat perangkat yang digunakan dalam proses pengumpulan data meliputi:

a. Kuesioner data demografi

Kuesioner demografi akan digunakan untuk mengidentifikasi ciri-ciri individu yang mengalami diabetes melitus.

b. Tabel menu diet

Tabel menu diet merupakan suatu lembar yang berisi aturan diet pada penderita diabetes melitus sesuai jenis, jumlah, jadwal selama 5 hari sebagai intervensi yang diberikan oleh peneliti.

c. SOP gula darah

Alat Easytouch untuk mengukur kadar glukosa darah berguna untuk mengevaluasi tingkat gula dalam darah sebelum dan setelah melakukan intervensi. Pengukuran dibagi menjadi tiga kategori, yaitu Rendah (<200), Sedang (200-300), dan Tinggi (>300) (Milasari, 2018).

4.8.2 Prosedur penelitian

Langkah-langkah prosedur yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan permasalahan dan menyampaikan judul penelitian kepada dosen pembimbing.
- b. Penyusunan proposal penelitian.
- c. Permohonan penelitian kepada ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.
- d. Permohonan penelitian kepada Kepala Desa Kutukan.

- e. Penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian serta meminta persetujuan informasi tertulis (*Informed consent*) jika mereka bersedia.
- f. Pengukuran tingkat gula darah menggunakan alat GDA sebelum pelaksanaan intervensi.
- g. Pemberian tindakan berupa tabel menu diet oleh peneliti.
- h. Pengukuran tingkat gula darah menggunakan alat GDA setelah pelaksanaan tindakan.
- i. Penulisan laporan temuan riset. Penyusunan laporan riset.

4.8.3 Pengumpulan data

Setelah terkumpul, langkah-langkah berikut ini diterapkan sebelum pemrosesan lebih lanjut:

a. Editing

Data yang telah dikumpulkan disunting atau diedit pada tahap pertama ini. Tujuan dari pengeditan adalah untuk mengulas kembali data yang telah terkumpul dengan menambah atau mengurangi informasi. Setelah proses pengeditan selesai, jika ada data yang masih hilang, upaya pemulihan data akan dilakukan. Apabila tidak memungkinkan untuk memulihkan data yang hilang, maka data tersebut tidak akan dimasukkan dalam proses selanjutnya.

b. Coding

Coding dalam penelitian ini, langkah "koding" dilakukan dengan memberikan kode angka atau tanda pada data yang dihasilkan dari penelitian. Pengodean kuesioner dalam penelitian ini melibatkan:

1. Data umum**a. Usia**

Usia 25-44 (usia dewasa)	(1)
Usia 45-59 (usia pertengahan)	(2)
Usia 60-74 (lanjut usia)	(3)
Usia 75-90 (lanjut usia tua)	(4)
Usia > 90 (usia sangat tua)	(5)

b. Pendidikan

Tidak bersekolah	(1)
SD	(2)
SMP	(3)
SMA	(4)
Perguruan tinggi	(5)

c. Lama menderita diabetes melitus

1-3	(1)
3-5	(2)
>6	(3)

2. Data khusus**a. Sebelum diberikan tabel menu diet**

Rendah	= 3
Sedang	= 2
Tinggi	= 1

b. Sesudah di berikan tabel menu diet

Rendah	= 3
--------	-----

Sedang = 2

Tinggi = 1

c. Kelompok responden

Kelompok control = 1

Kelompok perlakuan = 2

d. Scoring

1. Rendah = < 200

2. Sedang = 200-300

3. Tinggi = >300

e. Tabulating

Tabulating Membuat tabel dalam penelitian ini bertujuan untuk menyajikan data sesuai dengan tujuan. Setelah melalui proses editing dan pengkodean, data dikelompokkan ke dalam tabel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian.

4.8.4 Cara Analisa data

Pengolahan data terbagi menjadi dua jenis dalam penelitian ini, yakni analisis univariat dan analisis bivariat. Berikut adalah rincian analisis univariat:

a. Analisa univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini mencakup:

1. Pengkajian kadar gula darah pada individu penderita diabetes melitus sebelum menerima program diet.
2. Evaluasi kadar gula darah pada individu penderita DM setelah menjalani program diet.

b. Analisa bivariat

Analisis bivariat dilakukan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon dan mengandalkan perangkat lunak komputer SPSS versi 16. Hasil pengujian ini menghasilkan nilai P (p-value), dengan tingkat signifikansi α yang telah ditetapkan sebesar 0,05. Jika nilai p-value $\geq \alpha$, maka hipotesis nol (H0) akan ditolak, dan hipotesis alternatif (H1) diterima, menunjukkan adanya pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus. Sebaliknya, jika nilai p-value $< \alpha$, maka H0 diterima, dan H1 ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus.

4.8.5 Etika penelitian

1. *Informed consent*

Informed consent Pada awal penelitian, peserta akan diberikan penjelasan mengenai penelitian ini dan kemudian akan diminta untuk memberikan persetujuan. Setelah mereka menyetujui, mereka akan diberikan formulir persetujuan.

2. *Anonymity*

Untuk melindungi privasi peserta, nama asli mereka tidak akan dicantumkan; sebaliknya, akan digunakan kode yang diberikan pada hasil penelitian dan dalam kuesioner penelitian.

3. *Confidentially*

Kerahasiaan peserta akan dijaga dengan baik oleh peneliti, termasuk data yang dikumpulkan dan pertanyaan yang diajukan kepada peserta. Hanya sejumlah terbatas pihak yang akan memiliki akses ke informasi ini.

4. *Ethical clearance*

Karena penelitian ini melibatkan partisipasi manusia, peneliti harus memastikan bahwa penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etika. Komite Etik Penelitian akan memberikan penilaian tertulis mengenai kelayakan penelitian ini.

23
BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran tempat penelitian

Deskripsi lokasi dengan judul "Dampak Tabel Menu Diet Terhadap Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus," diadakan pada 7 - 11 Juni 2023. Penelitian ini berlangsung di Desa Kutukan, Kecamatan Randublatung, Kabupaten Bora, di sebuah fasilitas kesehatan komunitas yang disebut Posbindu Melati. Fasilitas ini aktif dalam melakukan kegiatan pemantauan dan penyuluhan kesehatan setiap bulan dengan metode konvensional kepada warga untuk mengatasi masalah kesehatan.

5.1.2 Data umum

1. Karakteristik berdasarkan usia

Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia

No	Usia	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		f	%	f	%
1.	Usia 25-44	6	60,0	3	30,0
2.	Usia 45-59	3	30,0	5	50,0
3.	Usia 60-74	1	10,0	2	20,0
Jumlah		10	100,0	10	100,0

Sumber: Data primer, 2023

Distribusi karakteristik berdasarkan usia pada tabel 5.1, menunjukkan kelompok kontrol sebagian besar berusia 25-44 tahun sebanyak 6 orang (60%) dan pada kelompok perlakuan setengah dari responden berusia 45-59 tahun sebanyak 5 orang (50 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan .

No	Pendidikan	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		F	%	F	%
1.	SD	5	50,0	5	50,0
2.	SMP	3	30,0	1	10,0
3.	SMA	2	20,0	2	20,0
4.	Perguruan tinggi	0	0	2	20,0
Jumlah		10	100,0	10	100,0

Sumber: Data primer, 2023

Distribusi karakteristik berdasarkan tabel 5.2, menunjukkan setengah dari responden pada kelompok kontrol berpendidikan SD sebanyak 5 orang (50%), sedangkan pada kelompok perlakuan setengah dari responden berpendidikan SD yaitu 5 orang (50 %).

3. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menderita Diabetes melitus.

No	Lama menderita DM	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		F	%	f	%
1.	1-3 tahun	5	50,0	2	20,0
2.	3-6 tahun	4	40,0	5	50,0
3.	> 6 tahun	1	10,0	3	30,0
Jumlah		10	100	10	100

Sumber: Data primer, 2023

Distribusi karakteristik berdasarkan tabel 5.3, menunjukkan setengah dari responden menderita diabetes selama 1-3 tahun yaitu 5 orang (50%), sedangkan setengah dari responden pada kelompok perlakuan menderita diabetes selama 3-6 tahun yaitu 5 orang (50 %)

5.1.3 Data khusus

1. Kadar gula darah pada penderita DM sebelum diberikan tabel menu diet

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori kadar gula darah sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan control

No	Gula darah	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		F	%	f	%
1.	Rendah	0	0	0	0
2.	sedang	7	70,0	1	10,0
3.	tinggi	3	30,0	9	90,0
Jumlah		10	100,0	10	100,0

Sumber : data primer, 2023

Pada tabel 5.4 Sebelum diberikan tabel menu diet terhadap responden dengan kelompok perlakuan diketahui hampir seluruh responden memiliki kategori kadar glukosa tinggi sebanyak 9 orang (90%), sedangkan pada kelompok kontrol diketahui sebagian besar responden memiliki kadar glukosa yang sedang sebanyak 7 orang (70%).

2. Kadar gula darah pada penderita DM setelah diberikan tabel menu diet

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori kadar gula darah setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol

No	Gula darah	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		F	%	F	%
1.	Rendah	0	0	7	70,0
2.	Sedang	7	70,0	3	30,0
3.	Tinggi	3	30,0	0	0
Jumlah		10	100,0	10	100,0

Sumber : data primer, 2023

Pada tabel 5.5 Setelah diberikan tabel menu diet terhadap responden dengan kelompok perlakuan diketahui Sebagian besar responden memiliki

kategori kadar glukosa rendah sebanyak 7 orang (70%), sedangkan pada kelompok kontrol diketahui Sebagian besar responden memiliki kadar glukosa yang sedang sebanyak 7 orang (70%).

3. Pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan setelah di berikan intervensi

Tabel 5.6 Kadar gulukosa darah pada kelompok kontrol Di Desa Kutukan, Randublatung, Blora pada bulan Juni Tahun 2023.

No	Kategori gula darah	Gula darah			
		Pre		Post	
		F	%	f	%
1.	Rendah	0	0	0	0
2.	Sedang	7	70,0	7	70,0
3.	Tinggi	3	30,0	3	30,0
	Jumlah	10	100,0	30	100,0

Uji Wilcoxon: $p\text{-value} = 1,000$; $\alpha = 0,05$

Sumber : data primer2023

Pada tabel 5.6 menunjukan hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan nilai *significanc* $p=1,000$ ($> 0,05$) yang berarti tidak ada perubahan kadar glukosa darah pada penerita DM pada kelompok kontrol.

Tabel 5.7 Pengaruh tabel menu diet terhadap kadar gulukosa pada kelompok perlakuan Di Desa Kutukan, Randublatung, Blora pada Bulan Juni 2023

No	Kategori gula darah	Gula darah			
		Pre		Post	
		F	%	f	%
1.	Rendah	0	0	7	70,0
2.	Sedang	1	10,0	3	30,0
3.	Tinggi	9	90,0	0	0
	Jumlah	10	100,0	30	100,0

Uji Wilcoxon: $p\text{-value} = 0,004$; $\alpha = 0,05$

Sumber : data primer, 2023

Pada tabel 5.7 diketahui mayoritas responden pada kelompok perlakuan sebelum di berikan intervensi hampir seluruh responden memiliki kadar gula darah tinggi yaitu 9 orang (90%) dan setelah di berikan intervensi Sebagian besar responden memiliki kadar gula darah yang rendah sebanyak 7 orang (70%). Dari hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan menunjukkan adanya perubahan sehingga di dapatkan nilai ($p=0,004$) < ($\alpha = 0,05$) maka H1 di terima yang artinya ada pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kadar gula darah pada individu yang menderita DM sebelum diberikan tabel menu diet

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebelum diberi tabel menu diet kepada kelompok perlakuan, sebagian besar dari peserta memiliki kadar gula darah yang tinggi dalam kasus penderita diabetes, sedangkan pada kelompok kontrol, Sebagian besar memiliki kadar gula darah yang sedang. Selain itu, hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa dalam hal karakteristik responden dari kedua kelompok, sebagian besar dari mereka memiliki tingkat pendidikan dasar (SD) dan mayoritas telah menderita DM selama 3-6 tahun.

Ketidakstabilan kadar glukosa darah dapat terjadi karena kurangnya kemampuan tubuh untuk memproduksi dan menggunakan insulin yang cukup. Akibatnya, jika tidak diimbangi dengan pola makan yang tepat, hal ini dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (Kusuma et al., 2021). Tingkat pendidikan dan durasi penyakit DM juga memiliki pengaruh terhadap kadar gula darah (Hastuti et al., 2019). Menurut Ernawati et al., (2020) Individu yang

pendidikannya lebih tinggi akan lebih cenderung memahami juga mengikuti pola makan dengan lebih baik jika dibandingkan dengan yang memiliki Pendidikan lebih rendah. Pendidikan lebih tinggi memungkinkan seseorang lebih mudah menyerap informasi dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menjalani pola makan untuk penderita DM. Selain itu, lamanya masa seseorang menderita penyakit ini juga berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengelola diabetes melitus, berbeda dengan mereka yang baru-baru ini didiagnosis dengan penyakit ini. (Previarsi et al., 2020).

Menurut penelitian, diasumsikan bahwa hampir semua peserta studi memiliki kadar gula darah yang tinggi sebelum mereka diberikan intervensi berupa daftar menu diet. Peningkatan kadar gula darah ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pendidikan dan durasi menderita diabetes melitus. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar pengetahuan mereka tentang kesehatan, yang kemungkinan akan mempermudah mereka dalam menerapkan pola makan sehari-hari yang sehat. Peserta yang telah lama mengalami diabetes juga mungkin memiliki lebih banyak pengalaman dalam mengatasi diabetes melitus.

5.2.2 Kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus sesudah diberikan

tabel menu diet

Menurut temuan dari penelitian, setelah diberikan daftar menu diet kepada kelompok perlakuan, diketahui sebagian besar peserta memiliki kadar gula darah yang rendah. Di sisi lain, dalam kelompok kontrol, ditemukan bahwa sebagian besar peserta tetap mempertahankan kadar gula darah mereka dalam kategori sedang.

Dalam penelitian, Akilakanya, (2021) meningkatnya tingkat glukosa darah pada individu yang mengidap diabetes melitus disebabkan oleh ketidakreguleran dalam pola makan, termasuk jadwal makan yang tidak teratur, makanan yang dikonsumsi, serta jumlah makanan yang tidak konsisten, yang seharusnya adalah tiga kali sehari.. Menurut Khasanah et al., (2021) Tabel menu diet merupakan salah satu metode yang mampu menginduksi perubahan dalam tingkat glukosa darah pada individu yang menderita diabetes melitus. Selain itu, tabel menu diet juga dapat memberikan kemudahan kepada responden dalam merencanakan pola makan mereka sehari-hari.

Dalam pandangan peneliti, fluktuasi kadar gula darah yang terjadi dalam kelompok kontrol disebabkan oleh ketidakmampuan responden untuk mengatur asupan makanan mereka sesuai dengan kebutuhan mereka, sedangkan pada kelompok perlakuan dapat menurun menjadi lebih rendah setelah di berikan tabel menu diet yang di berikan selama 5 hari. Tabel menu diet memegang peranan krusial dalam mengubah kadar gula darah pada individu yang mengidap diabetes melitus. Kenaikan tingkat gula darah disebabkan oleh kurangnya pemeliharaan pola makan sehari-hari, yang dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah.

5.2.3 Pengaruh table menu diet terhadap kadar glukosa terhadap penderita diabetes militus

Temuan dari penelitian mengindikasikan bahwa hampir semua peserta dalam kelompok perlakuan memiliki kadar gula darah yang tinggi sebelum diberikan tabel menu diet , sedangkan pada kelompok kontrol Sebagian besar responden memiliki kadar gula darah sedang Dan setelah diberikan tabel menu

diet kelompok perlakuan sebagian besar memiliki kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden tidak mengalami perubahan pada kadar gula darah yaitu tetap di kategori sedang . pada kelompok perlakuan hasil Uji statistik *Wilcoxon* ada pengaruh tabel menu diet pada penderita diabetes dan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh.

Hasil penelitian Sahwa et al. (2023) menunjukkan bahwa mengatur pola makan dengan diet 3J dapat memiliki dampak positif pada tingkat glukosa darah pada individu yang menderita diabetes melitus. Menurut Arief, (2020) diet 3j dapat di terapkan dengan metode tabel menu diet yang mana responden dapat mengatur pola makan dalam bentuk tabel menu harian agar mempermudah dalam mengatur pola makan sehari hari.

Menurut penelitian, tabel menu diet dapat berpengaruh terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus sebelum intervensi. Pada awalnya, hampir semua responden memiliki kadar gula darah tinggi. Namun, setelah intervensi, sebagian besar responden kelompok perlakuan mengalami penurunan kadar gula darah. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam kadar gula darah mereka.

5.3 Keterbatasan penelitian

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan peneliti yaitu :

1. kurangnya responden yang di gunakan sebagai sampel
2. peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol responden dari berbagai faktor seperti aktivitas responden atau kegiatan olah raga, perilaku responden, dan terapi farmakologi atau obat diabetes .

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus sebelum di berikan tabel menu diet hampir seluruh responden memiliki kadar glukosa yang tinggi.
2. Kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus setelah di berikan tabel menu diet Sebagian besar responden memiliki kadar glukosa yang rendah.
3. Ada pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus.

6.2 Saran

1. Bagi responden

Bagi responden di harapkan dapat mempertahankan dalam mengatur pola makan sehari hari termasuk mana yang harus dihindari sehingga tidak memicu naiknya kadar gula darah

2. Bagi perawat

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat di terapkan sebagai model asuhan keperawatan untuk merencanakan menu makanan pada penderita diabetes melitus

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan refrensi dan dikembangkan dengan menambahkan sampel yang lebih besar , dan juga dapat menambahkan food record atau catatan kepada responden untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelaide Bulu, Tavip Dwi Wahyuni, A. S. (2019). *Hubungan antara tingkat kepatuhan minum obat dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe ii. 4.*
- Akilakanya, W. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Dua. *Damianus Journal of Medicine*, 20(2), 135–143. <https://doi.org/10.25170/djm.v20i2.1159>
- Arief, M. H. (2020). *Penerapan diet 3j untuk mengontrol kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.*
- Basuni, A. (2022). *pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita dm tipe 2(Studi Di Posyandu Lansia Mawar Desa Mlaras, Sumobito, Jombang).* 2, 1–81.
- Bella. (2021). *1710020_Bella Laksono_SKRIPSI(revisi1).*
Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (n.d.). Retrieved February 23, 2023, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1131/diabetes-melitus-adalah-masalah-kita
- Ernawati, D. A., Harini, I. M., & Gumilas, N. S. A. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kecamatan Sumbang Banyumas. *Journal of Bionursing*, 2(1), 63–67. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.140>
- Fatmawati, D., & Soetoko, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Penyusunan Menu Diet Harian Penderita Penyakit Kronis Di Klinik Pratama Semarang. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 2(2), 117–123. <https://doi.org/10.55583/arsy.v2i2.184>
- Fauziah, L. F., Yunita, T., & Najib, M. (2021). hubungan pola makan dengan kadar glukosa plasma pada penderita diabetes mellitus di poli penyakit dalam rsud dr. r. koesma, kabupaten tuban. *Jurnal Gizi Aisyah*, 4(2), 50–56.
- Hastuti, Januarista, A., & Suriawanto, N. (2019). Hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Ruang Garuda Rsu Anutapura Palu. *Journal of Midwifery and Nursing*, 1(3), 24–31. <https://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/256>
- Himmah, S. C., Irawati, D. N., Triastuti, N., & Salim, N. (2020). Pengaruh Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Aulia Jombang. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.1.2020.8-13>
- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, dan Jenis (3J) pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- Kusuma, C. T., Triana, N. Y., & Yudono, D. T. (2021). Studi Kasus Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah pada Tn. R dengan Diabetes Mellitus di Desa Sokawera Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. *Journal Article*, 539–546.
- Milasari, D. (2018). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. *Keperawatan*, 2(2), 19.
- Nugraha, A. A. S. (2019). Bab 1 pendahuluan. *Pelayanan Kesehatan, 2015*, 3–13.

- [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23790/4/Chapter I.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23790/4/Chapter%20I.pdf)
- Pramayudi, N. (2021). Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Poto Tano Kabupaten Sumbawa Barat. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Previarsi, R., Nurhasanah, L., & Widiastuti, F. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus (DM) Pada Pasien Yang Berobat Jalan Di Rumah Sakit Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 2(1), 88–93. <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/JIKMDS/article/view/146>
- profil kesehatan jawa tengah 2021. (n.d.). Retrieved February 23, 2023, from [https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil Kesehatan Jateng 2021.pdf](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.pdf)
- profil kesehatan kabupaten blora. (2020). *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Putro, P. J. S., & Suprihatin. (2018). Pola Diet Tepat Jumlah, Jadwal, Dan Jenis Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Jurnal STIKES*, 5(1), 71–81.
- Rahayuningrum, D. C., & Yenni, R. (2018). Efektifitas Pemberian Latihan Fisik : Senam Diabetes Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitusefektifitas Pemberian Latihan Fisik : Senam Diabetes Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 18–26. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.92>
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2022). pengaruh DSME terhadap pengetahuan , sikap dan kadar gula darah penderita dm tipe 2. *Tesis*, 12–26.
- Yulianti, Y., Januari, R. S., Tinggi, S., Sukabumi, I. K., Kesehatan, P., & Ciemas, M. (2021). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciemas. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.37150/JL.V4I2.1444>

Pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

18%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	pdfcoffee.com Internet Source	1%
2	scholar.unand.ac.id Internet Source	1%
3	repository.unar.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.lucp.net Internet Source	1%
5	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id Internet Source	1%
7	e-journal.unair.ac.id Internet Source	1%
8	elibs.unigres.ac.id Internet Source	1%
9	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1%

10	jurnal.poltekkespalu.ac.id Internet Source	1%
11	ejurnal.politeknikpratama.ac.id Internet Source	1%
12	ojs.stikesmucis.ac.id Internet Source	1%
13	lppm-unissula.com Internet Source	1%
14	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1%
15	online-journal.unja.ac.id Internet Source	1%
16	ojs.unik-kediri.ac.id Internet Source	1%
17	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	<1%
18	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1%
19	repository.unsoed.ac.id Internet Source	<1%
20	Mariza Elvira, Vetri Nathalia. "Bawang Merah Menurunkan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus", JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal), 2021 Publication	<1%

21	repository.stie-mce.ac.id Internet Source	<1 %
22	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
23	pdfcookie.com Internet Source	<1 %
24	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
25	imamsyafiins.blogspot.com Internet Source	<1 %
26	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	<1 %
27	journal.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	<1 %
28	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
29	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
30	Marwasariaty Marwasariaty, Titin Sutini, Suhendar Sulaeman. "Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet + Aplikasi SDIDTK Efektif Meningkatkan Kemandirian Keluarga dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Balita", Journal of Telenursing (JOTING), 2019	<1 %

31	ejournal-s1.undip.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.ukwms.ac.id Internet Source	<1 %
33	ayipsyarifudinnur.blogspot.com Internet Source	<1 %
34	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	<1 %
35	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
37	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
38	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
40	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	<1 %
41	Novita Dewi, Supriyadi Supriyadi, Errick Endra Cita. "Komparasi Efektivitas Daun Salam (<i>Syzygium Polyanthum</i>) dan Jahe (<i>Zingiber</i>	<1 %

Officinale) terhadap Kadar Gula Darah pada
Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", Jurnal
Akademika Baiturrahim Jambi, 2022

Publication

-
- | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 42 | Submitted to St. Ursula Academy High School
Student Paper | <1 % |
| 43 | Submitted to Universitas Sebelas Maret
Student Paper | <1 % |
| 44 | Submitted to Sriwijaya University
Student Paper | <1 % |
| 45 | Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf
Tangerang
Student Paper | <1 % |
| 46 | repository.ubharajaya.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 47 | Fanny Septiani Farhan, Herdianty Zahira.
"Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Kadar
Gula Darah Sewaktu Pada Peserta Senam
Prolanis Di Klinik Cempaka Pulogebang
Jakarta Timur", Jurnal Manajemen Kesehatan
Yayasan RS.Dr. Soetomo, 2020
Publication | <1 % |
| 48 | Submitted to Universitas Dian Nuswantoro
Student Paper | <1 % |
| 49 | journal-mandiracendikia.com
Internet Source | <1 % |
-

50 jurnalkesehatan.unisla.ac.id <1 %
Internet Source

51 Amia Amila, Evarina Sembiring, Novita Aryani. <1 %
"Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit
Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah
Mutuara Home Care", JURNAL KREATIVITAS
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM),
2021
Publication

52 Dian Susanti, Sukarni ., Yoga Pramana. <1 %
"HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
PERAWATAN MANDIRI KAKI PADA PASIEN
DIABETES MELITUS DI POLI PENYAKIT DALAM
RSUD SULTAN SYARIF MOHAMAD ALKADRIE
PONTIANAK", Tanjungpura Journal of Nursing
Practice and Education, 2020
Publication

53 Nian Afrian Nuari. "Metode Self Instructional <1 %
Training untuk Menurunkan Kadar Gula Darah
Pasien DM Tipe 2", Jurnal Ners dan Kebidanan
(Journal of Ners and Midwifery), 2017
Publication

54 jurnal.uimedan.ac.id <1 %
Internet Source

55 jurnalmadanimedika.ac.id <1 %
Internet Source

repositori.uin-alauddin.ac.id

56	Internet Source	<1 %
57	repository.ppns.ac.id Internet Source	<1 %
58	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1 %
59	jurnal.um-tapsel.ac.id Internet Source	<1 %
60	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
61	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
62	www.idntimes.com Internet Source	<1 %
63	Eva Dwi Ramayanti, Safitri Kristiyani. "PENGARUH PEMBERIAN SENAM DIABETIK TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II", Nursing Sciences Journal, 2020 Publication	<1 %
64	Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
65	Fatsiwi Nunik Andari, Rentia Rahmalena, Andri Kusuma Wijaya. "Efisiensi Senam Kaki	<1 %

Diabetik terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Postprandial pada Klien DM Tipe II",
MAHESA : Malahayati Health Student Journal,
2023

Publication

-
- 66** Selfiano J. Bobaya, Vina Z. Latuconsina, Nathalie Kailola. "EFEK PEMBERIAN EKSTRAK DAUN TANAMAN KELOR (Moringa Oleifera) TERHADAP KADAR GULA DARAH MENCIT",
Molucca Medica, 2023
Publication <1 %
-
- 67** eprints.ukmc.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 68** eprints.umg.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 69** jurnal-stiepari.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 70** mafiadoc.com
Internet Source <1 %
-
- 71** ojs.stikespanritahusada.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 72** samoke2012.wordpress.com
Internet Source <1 %
-
- 73** Submitted to College of the Canyons
Student Paper <1 %
-

74	Mochamad Heri, Putu Karisma Dewi, Gede Budi Widiarta, Made Martini. "Peningkatan Self Efficacy pada Keluarga dengan Penyakit TB Paru melalui Terapi Psikoedukasi", Jurnal Keperawatan Silampari, 2020 Publication	<1 %
75	bp-guide.id Internet Source	<1 %
76	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
77	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	<1 %
78	eprints.perbanas.ac.id Internet Source	<1 %
79	issuu.com Internet Source	<1 %
80	jurnal.ensiklopediaku.org Internet Source	<1 %
81	jurnal.umb.ac.id Internet Source	<1 %
82	pt.slideshare.net Internet Source	<1 %
83	repo.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %

84	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
85	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
86	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1 %
87	Deli Deli, Hendro Hendro. "Analisis Efektivitas Video Dokumenter Sebagai Meda Promosi Terhadap Generasi Z Di Batam: Studi Kasus Playstation", INTECOMS: Journal of Information Technology and Computer Science, 2023 Publication	<1 %
88	Dyan Kunthi Nugrahaeni, Novie Elvinawaty Mauliku, Teguh Akbar Budiana. "Deteksi Dini Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Tidak Menular", Faletahan Health Journal, 2023 Publication	<1 %
89	Hardianty Malinda, Rahmawati Rahmawati, Hendra Herman. "GAMBARAN PENGGUNAAN OBAT ANTIDIABETIK PADA PENGOBATAN PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II RAWAT JALAN DI RSUP DR WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR", Jurnal Ilmiah As-Syifaa, 2015 Publication	<1 %

90	Raynaldo M. Ludong, Edwin De Queljoe, Hery E. I. Simbala. "UJI EFEKTIVITAS EKSTRAK BUAH PINANG YAKI (<i>Areca vestiaria</i>) TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH TIKUS PUTIH JANTAN GALUR WISTAR (<i>Rattus norvegicus</i>) YANG DI INDUKSI ALOKSAN", PHARMACON, 2019 Publication	<1 %
91	Submitted to Sogang University Student Paper	<1 %
92	Syalfa Luthfira Nugroho, Wirawan Anggorotomo, Rakhmi Rafie. "LAMA MENDERITA DAN KONTROL GLIKEMIK BERHUBUNGAN DENGAN PENURUNAN FUNGSI KOGNITIF PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021 Publication	<1 %
93	andrisetiyawahyudi-fkp.web.unair.ac.id Internet Source	<1 %
94	ejournal.sisfokomtek.org Internet Source	<1 %
95	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	<1 %
96	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %

97	etd.umm.ac.id Internet Source	<1 %
98	journal.unusa.ac.id Internet Source	<1 %
99	jurnal.unprimdn.ac.id Internet Source	<1 %
100	jurnal.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
101	katobengke.blogspot.com Internet Source	<1 %
102	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
103	mx2.atmajaya.ac.id Internet Source	<1 %
104	nathaniaa14.blogspot.com Internet Source	<1 %
105	puslit2.petra.ac.id Internet Source	<1 %
106	repository.dinamika.ac.id Internet Source	<1 %
107	www.scilit.net Internet Source	<1 %
108	Endang Yuswatiningsih, Agustina Maunaturrohmah. "Relationship between	<1 %

Attitude and Preventive Behavior of Increased Uric Acid Levels in the Elderly", Babali Nursing Research, 2022

Publication

109

www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id

Internet Source

<1 %

110

Puguh Santoso, Erna Susilowati. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018

Publication

<1 %

111

Roza Linda, Indah Lestari, Sri Wahyuni Gayatri, Aryanti Bamahry, Rasfayanah F. Matto. "Pengaruh Ekstrak Daun Salam (Eugenia polyantha) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Mencit (Mus Musculus)", UMI Medical Journal, 2020

Publication

<1 %

112

e-journal.sari-mutiara.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Pengaruh tabel menu diet terhadap kadar glukosa pada penderita diabetes melitus

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40
