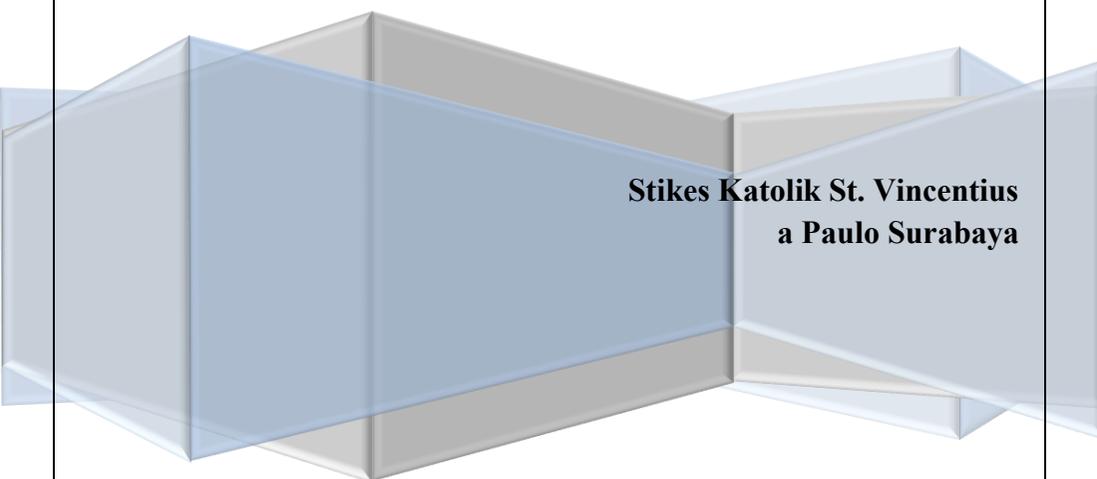


MODUL PATUH PERAWATAN DIABETES MELLITUS

Oleh: Ni Nyoman Wahyu Lestarina



**Stikes Katolik St. Vincentius
a Paulo Surabaya**

PENYUSUN MODUL

Ni Nyoman Wahyu Lestarina

(Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya)

Modul ini telah di ajukan dalam Surat Pencatatan Hak Cipta dengan nomer 000192519

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga buku modul Psikoedukasi untuk pasien Diabetes Melitus ini dapat diselesaikan. Diharapkan buku ini dapat menjadi acuan pelaksanaan psikoedukasi pada pasien DM dalam melakukan perawatan diabetes.

Dalam modul ini akan diuraikan materi dan modul tentang konsep diabetes melitus dan pelaksanaan psikoedukasi. Modul ini merupakan hasil telaah dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing tesis.

Penulis menyadari bahwa modul ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran dari pendidik, perawat Puskesmas maupun pengguna modul ini sangat penulis harapkan. Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini, semoga modul ini dapat memberi manfaat bagi pembaca terutama penderita diabetes.

Surabaya, Januari 2020

Ni Nyoman Wahyu L.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	1
Penyusun Modul.....	2
Kata Pengantar.....	3
Daftar Isi.....	4
Pendahuluan	5
Identifikasi Masalah Dan Pengetahuan Tentang Diabetes	7
Satuan Cara Kegiatan	11
Lembar Evaluasi	16
Materi	18
Daftar Pustaka	25
Manajemen Kepatuhan Tatalaksana Pasien DM.....	26
Format Evaluasi	28
Ceklist Kepatuhan	20
Lembar Pemantauan Kesehatan	31

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Jumlah penderita diabetes melitus (DM) akhir-akhir ini mengalami kenaikan yang bermakna di seluruh dunia. Perubahan gaya hidup seperti pola makan dan berkurangnya aktivitas fisik merupakan faktor penyebab terpenting (Karyadi 2002). Dalam pengelolaan penyakit tersebut selain dokter, perawat, ahli gizi serta tenaga kesehatan lain, peran pasien dan keluarga menjadi sangat penting. Diabetes sering menimbulkan komplikasi sehingga memerlukan dukungan edukasi yang berkaitan dengan perawatan dan pengobatan jangka panjang. Kepatuhan pasien dalam menjalankan tatalaksana menjadi poin penting dalam pencegahan terjadinya komplikasi. Menurut hasil penelitian didapatkan bahwa kepatuhan itu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, keyakinan dan intensi individu terhadap perilaku tersebut. Keyakinan ini dibangun dari sikap, norma subjektif dan *percieved behavior control* yang baik. Edukasi kepada pasien dan keluarga dilakukan agar memahami lebih jauh tentang perjalanan penyakit DM, pencegahan, penyulit DM, dan penatalaksanaannya akan sangat membantu meningkatkan keikutsertaan mereka dalam usaha memperbaiki hasil pengelolaan. Psikoedukasi merupakan salah satu cara

untuk memberikan pemahaman tentang tatalaksana DM kepada pasien. Psikoedukasi bertujuan tidak hanya membantu proses penyembuhan klien (rehabilitasi) tetapi juga sebagai suatu bentuk pencegahan agar klien tidak mengalami masalah yang sama ketika harus menghadapi penyakit atau gangguan yang sama, ataupun agar individu dapat menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi sebelum menjadi gangguan. Psikoedukasi dapat digunakan untuk meningkatkan keyakinan dan intensi pasien sehingga diharapkan dapat membuat pasien lebih patuh terhadap tatalaksana perawatan pasien DM.

2. Tujuan

Tujuan penulisan modul adalah:

- 1) Psikoedukator , tenaga kesehatan, pendidik memiliki acuan dalam hal waktu, tujuan pembelajaran, isi materi, metode dan proses pembelajaran dalam melaksanakan psikoedukasi untuk meningkatkan kepatuhan pasien diabetes melitus dalam menjalani penatalaksanaan diabetes.
- 2) Pasien diabetes dapat belajar secara mandiri mengenai perawatan diabetes walaupun tidak didampingi oleh petugas kesehatan maupun psikoedukator.
- 3) Intensi pasien DM mengenai tatalaksana dapat meningkat sehingga kepatuhan pasien juga dapat meningkat.

3. Cara penggunaan modul

- 1) Bacalah dan pahami terlebih dahulu modul ini sampai selesai
- 2) Modul ini sebaiknya diberikan kepada peserta psikoedukasi sebelum kegiatan dilaksanakan (pada saat kontrak waktu)
- 3) Pada saat psikoedukasi dilaksanakan, beri kesempatan kepada peserta untuk mempelajari lagi materi dalam modul tersebut
- 4) Beri kesempatan peserta psikoedukasi untuk menanyakan kata/ kalimat yang belum jelas
- 5) Kegiatan psikoedukasi dapat dilaksanakan di tempat yang nyaman, tenang, dan sarana tersedia.
- 6) Kegiatan Psikoedukasi dilakukan sebanyak 3 kali. Kegiatan pertama dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pasien DM. Kegiatan kedua untuk meningkatkan keyakinan dan intensi pasien terhadap tatalaksana. Kegiatan ketiga untuk mengevaluasi tingkat kepatuhan pasien DM setelah diberikan psikoedukasi.
- 7) Peserta psikoedukasi ini terdiri dari kurang lebih 5-10 orang.

KEGIATAN 1
IDENTIFIKASI MASALAH DAN PENGETAHUAN
TENTANG DIABETES

1. Topik

Diabetes

2. Tujuan

Tujuan umum:

Pasien diabetes mampu mengungkapkan permasalahan, pengetahuan dan memahami tentang penyakit diabetes melitus (DM)

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari modul ini maka diharapkan peserta mampu:

- 1) Menjelaskan pengertian DM
- 2) Menjelaskan klasifikasi DM
- 3) Menjelaskan faktor resiko DM
- 4) Menjelaskan gejala DM
- 5) Menjelaskan diagnosis DM
- 6) Menjelaskan komplikasi DM
- 7) Menjelaskan penatalaksanaan DM
- 8) Menjelaskan pencegahan DM

3. Sub Pokok Bahasan:

- 1) Pengetian DM
- 2) Klasifikasi DM
- 3) Faktor resiko DM
- 4) Gejala DM
- 5) Diagnosis DM
- 6) Komplikasi DM
- 7) Penatalaksanaan DM
- 8) Pencegahan DM

4. Waktu

1x 60 menit

5. Metode dan Media

Metode yang digunakan ceramah dan diskusi

Media yang digunakan: *flip Chart* (lembar balik) dan sandaran, modul, papan tulis, spidol dan penghapus, alat tulis (kertas dan pensil)

6. Seting tempat

- 1) Ruang pertemuan dengan ventilasi dan penerangan yang cukup
- 2) Kursi untuk psikoedukator dilengkapi dengan papan tulis sebanyak 1 buah ditata setengah lingkaran atau berbentuk huruf U

- 3) Meja kursi untuk psikoedukator diletakkan disebelah papan tulis
- 4) Lembar balik dengan sandaran berada di tengah

7. Teknik pelaksanaan psikoedukasi

- 1) Psikoedukator memperkenalkan diri, menyapa dan menjalin keakraban dengan peserta. Menyampaikan tujuan psikoedukasi, memberi kesempatan kepada peserta untuk membaca modul terlebih dahulu
- 2) Psikoedukator menyampaikan kontrak waktu dan menggali pengetahuan peserta tentang materi yang akan disampaikan. Hal- hal yang sudah banyak diketahui peserta tidak perlu dibahas secara mendalam.
- 3) Psikoedukator memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan masalah yang dialami pasien diabetes dalam menjalani perawatan diabetes
- 4) Psikoedukator menyampaikan penjelasan mengenai materi yang tercakup dalam pokok bahasan dan sub pokok bahasan secara sistematis
- 5) Psikoedukator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan memberikan kesempatan kepada peserta lain untuk menjawab pertanyaan peserta lain
- 6) Psikoedukator menyimpulkan hasil diskusi

7) Psikoedukator mengevaluasi mengenai hal-hal pokok dari materi yang dijelaskan

8. Evaluasi

Menginstruksikan kepada peserta secara bergiliran untuk menjelaskan mengenai materi yang telah dijelaskan dalam proses psikoedukasi

SATUAN CARA KEGIATAN MATERI MODUL DIABETES

1. Standar Kompetensi

Setelah dilakukan proses psikoedukasi diharapkan peserta mampu menjelaskan tentang penyakit DM

2. Kompetensi Dasar

- 1) Mengungkapkan permasalahan yang dialami dalam menjalani perawatan DM
- 2) Menjelaskan pengertian DM
- 3) Menjelaskan klasifikasi DM
- 4) Menjelaskan faktor resiko DM
- 5) Menjelaskan gejala DM
- 6) Menjelaskan diagnosis DM
- 7) Menjelaskan komplikasi DM
- 8) Menjelaskan penatalaksanaan DM
- 9) Menjelaskan pencegahan DM

3. Indikator

Peserta psikoedukasi mampu :

- 1) Mengungkapkan permasalahan yang dialami dalam menjalani perawatan DM

- 2) Menjelaskan pengertian diabetes
- 3) Menjelaskan klasifikasi DM
- 4) Menjelaskan faktor resiko DM
- 5) Menjelaskan gejala DM
- 6) Menjelaskan diagnosis DM
- 7) Menjelaskan komplikasi DM
- 8) Menjelaskan penatalaksanaan DM
- 9) Menjelaskan pencegahan DM

4. Waktu

1x 60 menit

5. Materi Pokok

Konsep dasar penyakit diabetes melitus

6. Langkah Psikoedukasi

Waktu	Langkah psikoedukasi	Metode	Bahan
10 menit	Kegiatan awal: Psikoedukator: 1. Memberikan salam 2. Melakukan kontrak 3. Menyampaikan kompetensi dasar yang harus dicapai peserta pada akhir psikoedukasi 4. Menyampaikan pokok	Peserta membaca modul sebelum ilustrasi disampaikan Ceramah Curah pendapat	<i>Flip Chart</i> Modul

	<p>materi yang akan dibahas, referensi, metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan</p> <p>5. Menekankan pentingnya topik untuk peserta</p> <p>6. Menggali pengetahuan peserta mengenai materi yang akan dibahas</p>		
40 menit	<p>Kegiatan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami saat menjalani perawatan diabetes serta bertukar pendapat dengan peserta lain untuk memecahkan masalah tersebut 2. Menjelaskan pengertian diabetes 3. Menjelaskan 	<p>Curah pendapat Ceramah Tanya jawab</p>	<p><i>Flip Chart</i> Modul Papan tulis, spidol dan penghapus Alat tulis</p>

	klasifikasi DM 4. Menjelaskan faktor resiko DM 5. Menjelaskan gejala DM 6. Menjelaskan diagnosis DM 7. Menjelaskan komplikasi DM 8. Menjelaskan penatalaksanaan DM 9. Menjelaskan pencegahan DM		
10 menit	Kegiatan akhir: Psikoedukator: 1. Melakukan evaluasi pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan 2. Memberikan penguatan materi yang penting 3. Menyampaikan kontrak pertemuan berikutnya	Diskusi Curah pendapat Ceramah	<i>Flip Chart</i> Modul Alat tulis

7. Evaluasi

Psikoedukator menginstruksikan masing-masing peserta untuk maju ketengah lingkaran dan menjelaskan mengenai penyakit diabetes

LEMBAR EVALUASI

Nama Peserta:

No.	Materi	0	1	2
1.	Mengungkapkan dan bertukar pikiran dengan peserta lainnya tentang penyakit diabetes			
2.	Menjelaskan pengertian diabetes			
3.	Menjelaskan klasifikasi DM			
4.	Menjelaskan faktor resiko DM			
5.	Menjelaskan gejala DM			
6.	Menjelaskan diagnosis DM			
7.	Menjelaskan komplikasi DM			
8.	Menjelaskan penatalaksanaan DM			
9.	Menjelaskan pencegahan DM			

Keterangan:

0: peserta tidak mampu menjelaskan kepada peserta lain sama sekali

1: peserta mampu menjelaskan kepada peserta lain tetapi tidak lengkap/ ada yang salah

2: peserta mampu menjelaskan kepada peserta lain dengan lengkap dan tepat

Total:

0-6 : kurang

7-12 : cukup

13-18 : baik

**MATERI YANG DAPAT
DIBACA DAN DIPELAJARI
PESERTA PSIKOEDUKASI**

PENGERTIAN DIABETES MELITUS

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah akibat gangguan pada pengeluaran insulin, kerja insulin atau keduanya (Karyadi 2002).

KLASIFIKASI DM

Ada 4 jenis penggolongan DM yaitu:

- 1) DM tipe 1: disebabkan oleh kerusakan sel beta pankreas
- 2) DM tipe 2: disebabkan karena resistensi insulin dan sekresi insulin
- 3) DM tipe spesifik lain: disebabkan kelainan genetik, penyakit pada pankreas, obat-obatan, infeksi,
- 4) DM kehamilan: DM yang muncul pada kehamilan.

FAKTOR RESIKO DM

- 1) Riwayat dalam keluarga menderita DM
- 2) Orang yang obesitas
- 3) Wanita yang sebelumnya mengalami diabetes kehamilan
- 4) Wanita yang melahirkan bayi > 4000gr

GEJALA PENYAKIT DM

Gejala awal:

- 1) Sering kencing dengan jumlah urine yang banyak (Poliuria). Kencing pada malam hari.
- 2) Timbul rasa haus dan ingin minum terus menerus (Polidispia)
- 3) Sering merasa lapar dan ingin makan terus (Polifagia)
- 4) Penurunan berat badan dan disertai rasa lemah.

Gejala kronis:

- 1) Gangguan penglihatan
- 2) Kesemutan
- 3) Gatal-gatal/ bisul
- 4) Rasa tebal dikulit
- 5) Gangguan fungsi seksual
- 6) Keputihan

DIAGNOSIS DM

Jika terdapat gejala khas serta pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu (GDS) ≥ 200 mg/dl, pemeriksaan Glukosa Darah Puasa (GDP) ≥ 126 mg/dl diagnosis DM sudah dapat ditegakkan (Ndraha, 2014)

KOMPLIKASI DM

komplikasi penyakit diabetes adalah : penyakit jantung koroner, penyakit stroke, infeksi dan penyakit hipertensi, gangguan penglihatan, gagal ginjal, penyakit kulit dan luka sulit sembuh (Tjokroprawiro 2008).

PENATALAKSANAAN DM

Terdapat 4 pilar penatalaksanaan diabetes (Perkeni, 2012):

1. Edukasi
2. Perencanaan makan
3. Latihan Jasmani
4. Intervensi farmakologis

1. Edukasi

Pemberian edukasi kepada pasien Diabetes. Dilakukan dengan pendekatan tim (kerja sama antara perawat edukator diabetes, dokter, ahli gizi, psikiatris dan pekerja sosial). Komunikasi tim yang baik diperlukan untuk mencegah kebingungan pasien.

2. Perencanaan makan

Diet merupakan penatalaksanaan yang utama pada penatalaksanaan DM, terutama DM tipe 2. Dalam

pelaksanaan diet DM sehari-hari hendaknya diikuti pedoman 3J (jumlah, jadwal, jenis). J1 artinya, jumlah kalori yang diberikan harus habis, terutama untuk penderita DM yang menggunakan insulin kerja panjang guna mencegah terjadinya hipoglikemia. J2 yaitu jadwal yang disarankan adalah makan pagi dilanjutkan makan selingan pagi (pukul 10.00 WIB), makan siang dilanjutkan selingan makan siang (pukul 16.00 WIB) dan makan malam. J3 adalah jenis makanan yang harus dihindari.

Menurut Smetlzer, et al (2008) bahan makanan yang dilarang, dibatasi atau dihindari untuk diet DM sebagai berikut:

- 1) Mengandung banyak gula sederhana seperti gula pasir, gula jawa, sirup, jeli, buah-buahan yang diawetkan dengan gula, susu kental manis, minuman ringan dalam botol, es krim, kue-kue manis, dodol, *cake* dan *tarcis*.
- 2) Mengandung banyak lemak seperti: *cake*, makanan siap saji (*fast food*) dan goreng-gorengan.
- 3) Mengandung banyak natrium seperti ikan asin, telur asin dan makanan yang diawetkan.
- 4) Buah-buahan yang manis atau disebut buah-buahan golongan A, misalnya: sawo, mangga, jeruk, rambutan, durian, dan anggur (Tjokoprawiro, 2011)

3. Latihan Jasmani

Latihan fisik merupakan komponen penting dalam penatalaksanaan DM. Latihan ringan dengan teratur dapat memperbaiki metabolisme glukosa, asam lemak, dan bahan keton (sehingga dapat menurunkan kebutuhan insulin) dan dapat merangsang sintesis glikogen. Latihan fisik yang dapat dilakukan antara lain *jogging*, berlari, renang dan bersepeda (Smetlzer et al, 2008).

Yang harus diperhatikan:

- Hindari dehidrasi, minum 500cc air
- Diperlukan teman selama berolah raga
- Selalu bawa makanan sumber glukosa cepat: permen, jely
- Makan snack sebelum mulai berolah raga
- Jangan olah raga jika merasa 'tak enak badan'
- Gunakan alas kaki yang baik

4. Intervensi farmakologis

Intervensi farmakologis ditambahkan jika sasaran kadar glukosa darah belum tercapai dengan pengaturan makan dan latihan jasmani

Intervensi Farmakologis meliputi:

1. OHO (Obat Hipoglikemik Oral)
2. Insulin

Pemakaiannya Obat anti diabetes bertahap mulai dari obat yang diminum hingga penggunaan insulin. Pada penderita DM tipe 2, defek terletak pada fungsi insulin bukan pada jumlah insulin. Penggunaan insulin biasanya dilakukan setelah efek yang diinginkan tidak dapat dicapai dengan menggunakan obat yang diminum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ndraha, S., 2014, Diabetes Melitus Tipe 2 Dan Tatalaksana Terkini. *Medicinus*, 27(2), pp.9–16.
- Perkeni, 2011, *Konsensus Pengelolaan Diabetes Melitus (DM) di Indonesia*, Jakarta: PERKENI.
- Smeltzer, S.C. et al., 2010, *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. 12th ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Soegondo, S., Soegondo, P. & Subekti, I., 2002, *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu* 2nd ed. S. Soegondo, P. Soegondo, & I. Subekti, eds., Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Soegondo, S., Soegondo, P. & Subekti, I. eds., 2015, *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu* 2nd ed., Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Tjokroprawiro, A., 2011, *Hidup Sehat dan Bahagia Bersama Diabetes Mellitus* 9th ed., Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

KEGIATAN 2

MANAJEMEN KEPATUHAN TATALAKSANA PASIEN DM

1. Tujuan

- 1) Pasien mampu berbagi pengalaman dengan orang lain dalam menjalani perawatan DM
- 2) Pasien mampu menentukan alternatif tindakan untuk menjaga dan meningkatkan kepatuhan tatalaksana DM

2. Setting:

Pasien, perawat dan fasilitator duduk membentuk huruf U dalam posisi yang nyaman dan menggunakan papan nama.

3. Alat dan Bahan:

- 1) Modul
- 2) Papan nama
- 3) Format evaluasi dokumentasi

4. Metode :

- 1) Curah pendapat
- 2) Ceramah
- 3) Diskusi tanya jawab

5. Waktu:

Kegiatan dilakukan selama 60 menit

6. Langkah-langkah:

1) Persiapan:

- (1) Mengingatn pasien satu hari sebelum pelaksanaan psikoedukasi
- (2) Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan

2) Pelaksanaan

- (1) Fase orientasi: memberikan salam dan menjelaskan tujuan pertemuan kedua yaitu untuk membantu pasien dalam menghadapi masalah yang dihadapi saat menjalankan perawatan pasien DM. menyepakati waktu kegiatan psikoedukasi.

(2) Fase kerja:

Menyampaikan perasaan dan beban yang dialami selama menjalani tatalaksana penyakit DM. memberikan kesempatan kepada masing-masing peserta untuk menyampaikan upaya yang dilakukan untuk menjaga agar tetap patuh dalam menjalani perawatan. Memberikan kesempatan pasien untuk mengajukan pertanyaan terkait informasi atau pengalaman yang dialami.

(3) Fase terminasi

Menanyakan perasaan masing-masing peserta. Memberikan umpan balik positif atas kerjasama dan kemampuan pasien dalam menyampaikan perasaannya.

3) Evaluasi :

Evaluasi ketepatan waktu pelaksanaan, keaktifan pasien, proses pelaksanaan secara keseluruhan.

**Format Evaluasi
Kegiatan kedua**

Nama peserta:

No.	Kegiatan	0	1
1.	Hadir dalam kegiatan Psikoedukasi		
2.	Mampu menyampaikan perasaannya dalam menjalani tatalaksana DM		
3.	Aktif dalam diskusi		

Beri tanda (X) jika tidak melakukan, dan checklist (V) jika melakukan.

Tujuan/ Harapan/ Cita-cita saya:

Rencana untuk mencapainya:

1.
2.
3.
4.

CEKLIST KEPATUHAN TATALAKSANA DM

No.	Aktivitas	Hari						
		1	2	3	4	5	6	7
Pemeriksaan kadar gula darah								
1.	Memeriksa kadar gula darah sendiri							
2.	Pergi ke petugas kesehatan untuk mengukur kadar gula darah							
Diet								
1.	Makan 3x sehari							
2.	Makan buah							
3.	Makan sayur							
4.	Makan makanan tinggi lemak							
5.	Mengurangi makanan yang dilarang							
Aktivitas fisik								
1.	Olah raga selama 30 menit							
2.	Aktivitas fisik diluar (bekerja)							
Terapi obat								
1.	Minum obat sesuai aturan							

Petunjuk pengisian:

Tabel diisi selama 7 hari

Jika aktivitas diatas dilakukan diberi tanda centang (V)

Jika aktivitas diatas tidak dilakukan diberi tanda silang (X)

CEKLIST KEPATUHAN TATALAKSANA DM

No.	Aktivitas	Hari						
		1	2	3	4	5	6	7
Pemeriksaan kadar gula darah								
1.	Memeriksa kadar gula darah sendiri							
2.	Pergi ke petugas kesehatan untuk mengukur kadar gula darah							
Diet								
1.	Makan 3x sehari							
2.	Makan buah							
3.	Makan sayur							
4.	Makan makanan tinggi lemak							
5.	Mengurangi makanan yang dilarang							
Aktivitas fisik								
1.	Olah raga selama 30 menit							
2.	Aktivitas fisik diluar (bekerja)							
Terapi obat								
1.	Minum obat sesuai aturan							

Petunjuk pengisian:

Tabel diisi selama 7 hari

Jika aktivitas diatas dilakukan diberi tanda centang (V)

Jika aktivitas diatas tidak dilakukan diberi tanda silang (X)

CEKLIST KEPATUHAN TATALAKSANA DM

No.	Aktivitas	Hari						
		1	2	3	4	5	6	7
Pemeriksaan kadar gula darah								
1.	Memeriksa kadar gula darah sendiri							
2.	Pergi ke petugas kesehatan untuk mengukur kadar gula darah							
Diet								
1.	Makan 3x sehari							
2.	Makan buah							
3.	Makan sayur							
4.	Makan makanan tinggi lemak							
5.	Mengurangi makanan yang dilarang							
Aktivitas fisik								
1.	Olah raga selama 30 menit							
2.	Aktivitas fisik diluar (bekerja)							
Terapi obat								
1.	Minum obat sesuai aturan							

Petunjuk pengisian:

Tabel diisi selama 7 hari

Jika aktivitas diatas dilakukan diberi tanda centang (V)

Jika aktivitas diatas tidak dilakukan diberi tanda silang (X)

CEKLIST KEPATUHAN TATALAKSANA DM

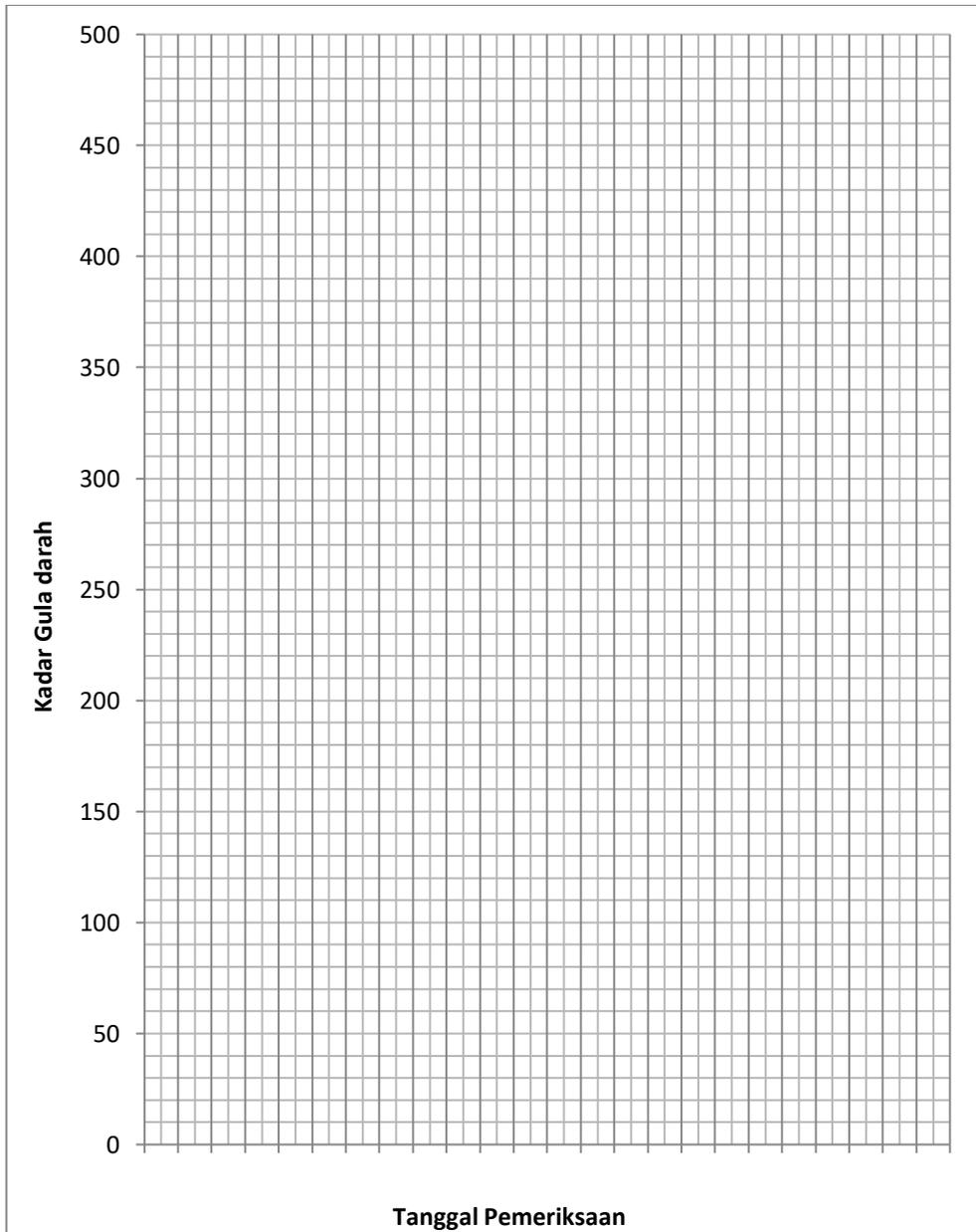
No.	Aktivitas	Hari						
		1	2	3	4	5	6	7
Pemeriksaan kadar gula darah								
1.	Memeriksa kadar gula darah sendiri							
2.	Pergi ke petugas kesehatan untuk mengukur kadar gula darah							
Diet								
1.	Makan 3x sehari							
2.	Makan buah							
3.	Makan sayur							
4.	Makan makanan tinggi lemak							
5.	Mengurangi makanan yang dilarang							
Aktivitas fisik								
1.	Olah raga selama 30 menit							
2.	Aktivitas fisik diluar (bekerja)							
Terapi obat								
1.	Minum obat sesuai aturan							

Petunjuk pengisian:

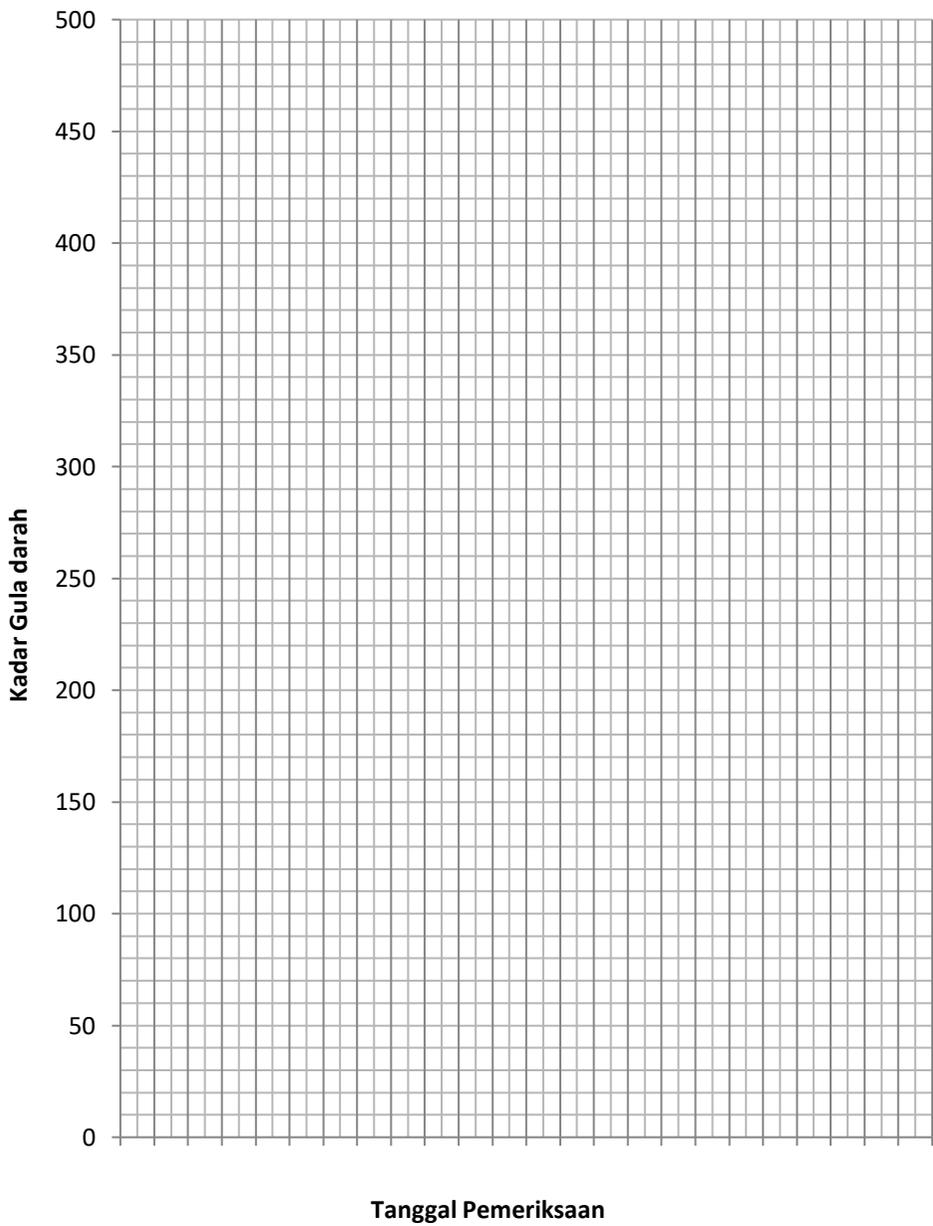
Tabel diisi selama 7 hari

Jika aktivitas diatas dilakukan diberi tanda centang (V)

Jika aktivitas diatas tidak dilakukan diberi tanda silang (X)



Diisi oleh petugas kesehatan



Diisi oleh petugas kesehatan

Tabel kriteria penatalaksanaan DM

	Baik	Sedang	Buruk
Gula darah puasa (mg/dL)	80-109	110-125	≥126
Gula darah 2 jam (mg/dL)	80-144	145-179	≥180
A1C (%)	<6,5	6,5-8	8
Kolesterol total (mg/dL)	<200	200-239	≥240
Kolesterol LDL (mg/dL)	<100	100-129	≥130
Kolesterol HDL (mg/dL)	>45		
Trigliserida	<150	150-199	≥200
IMT (kg/m²)	18,5-22,9	23-25	>25
Tekanan darah (mmHg)	<130	130-140/80-90	>140/90