

LAMPIRAN

Lampiran 1. Form Identitas Sampel

IDENTITAS SAMPEL

Nama :
Jenis Kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan
Umur :
Lama Menderita Penyakit :
Berat Badan (kg) :
Tinggi Badan (cm) :
Tanggal Kontrol Selanjutnya :

Lampiran 2. Formulir Skrining

FORMULIR SKRINING

Nama :

Usia :

No. HP :

e-mail :

a. Apakah Anda **memiliki Whatsapp?** **Ya /**

Tidak

Jika tidak, silahkan lanjut ke bagian D

b. Apakah Anda **aktif** menggunakan Whatsapp? **Ya / Tidak**

c. Apakah no. HP sama dengan no. Whatsapp? **Ya / Tidak**

Bila tidak, cantumkan no. HP yang digunakan di Whatsapp:

.....

d. Apakah Anda **memiliki** penyakit penyerta

(Hipertensi, Jantung, Ginjal, dll)? **Ya / Tidak**

e. Apakah Anda **sedang hamil/menyusui?** **Ya / Tidak**

f. Apakah Anda **sedang menjalani program diet tertentu?** **Ya / Tidak**

g. Apakah Anda **ingin mengetahui dan memiliki pola makan yang sehat sesuai dengan kebutuhan** Anda? **Ya / Tidak**

DIISI OLEH PENELITI

Berat badan: kg | Tinggi badan: cm | IMT: kg/m²

Kadar Glukosa darah sewaktu: mg/dl

Lampiran 3. Formulir *Food Recall* 1x24 Jam

FOOD RECALL 1X24 JAM

Nama Responden :

Hari/Tanggal Wawancara :

Jenis Makanan	Waktu Makan	Nama Makanan	Metode Persiapan	Bahan Makanan	Berat Porsi	
					URT	Gram
Sarapan						
Selingan Pagi						
Makan Siang						
Selingan Sore						
Makan Malam						
Selingan Malam						

Lampiran 4. Lembar Konseling Gizi

MATERI KONSELING GIZI

DIET DIABETES MELITUS

A. Tujuan Diet Diabetes Melitus

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

1. Mempertahankan kadar glukosa darah supaya mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin, serta dengan obat penurun glukosa oral dan aktivitas fisik
2. Memberi cukup energi untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal
3. Menghindari atau menangani komplikasi akut pasien yang menggunakan insulin seperti hipoglikemia, komplikasi jangka pendek, dan jangka lama serta masalah yang berhubungan dengan latihan jasmani
4. Meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi yang optimal
5. Biasakan sarapan dengan sereal tinggi serat seperti kacang hijau, jagung rebus setiap hari, gunakan minyak goreng dalam jumlah terbatas, memasak dengan cara menumis, merebus, memepes, dan hindari kebiasaan menggoreng makanan dengan banyak minyak
6. Memberikan semua masukan jenis nutrien yang memadai sehingga memungkinkan pertumbuhan normal dan perbaikan jaringan

B. Prinsip Diet

Prinsip diet yang sederhana bagi penderita diabetes melitus adalah sebagai berikut:

1. Jadwal makan
2. Jumlah kalori yang ditentukan
3. Jenis makanan yang dilarang dan bahan makanan yang dibatasi

Sedangkan untuk pelaksanaan diet diabetes melitus itu sendiri adalah sebagai berikut:

1. Makanan teratur sesuai jumlah pembagian makanan yang telah ditentukan dan gunakan daftar makanan
2. Hindari penggunaan gula murni dan makanan yang terbuat dari gula murni
3. Konsumsi sayuran sesuai petunjuk yang diberikan. Sayuran kelompok A (kangkung, toge, sawi, daun kacang panjang, cabe hijau besar, daun bawang, ketimun, tomat, terong, selada, seledri dan kol) boleh dimakan sekehendak sedangkan sayuran golongan B (bayam, buncis, daun pepaya, daun singkong, daun melinjo, daun ketela, daun katuk, jagung muda, nangka muda, pare dan wortel) hanya dimakan menurut jumlah yang ditentukan.
4. Memeriksa kadar gula darah secara rutin.

C. Syarat Diet

1. Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan normal.
2. Protein sedang, yaitu 10-15% dari kebutuhan energi total.
3. Lemak sedang, yaitu 20-25% dari kebutuhan energi total, dalam bentuk <10% berasal dari lemak jenuh, 10% dari lemak tak jenuh ganda, sedangkan sisanya dari lemak tidak jenuh tunggal. Asupan kolesterol dibatasi, yaitu ≤ 300 mg/hari.
4. Kebutuhan karbohidrat sisa dari kebutuhan energi total yaitu 60-70%.
5. Penggunaan gula murni dalam makanan dan minuman tidak dianjurkan, kecuali jumlahnya sedikit sebagai bumbu.
6. Penggunaan gula alternatif dalam jumlah terbatas.
7. Asupan serat dianjurkan 25 g/hari dengan mengutamakan serat larut air yang terdapat pada sayur dan buah.
8. Bahan makanan yang tidak dianjurkan/dibatasi/dihindari: makanan yang mengandung gula sederhana, makanan yang tinggi lemak, makanan yang mengandung banyak natrium.
9. Cukup vitamin dan mineral. Apabila asupan vitamin dan mineral dari makanan sudah cukup, maka tidak perlu penambahan dalam bentuk suplemen (Wahyuningsih, 2013).

Selingan antara waktu makan besar bertujuan untuk mencegah hipoglikemia atau menjaga kadar glukosa darah agar tetap stabil diantara makan besar. Kebutuhan protein penderita DM sama dengan populasi umum yaitu 10-15%. Protein berperan merangsang sekresi insulin. Lemak jenuh dan TFA (*trans fatty acid*) <10% untuk mencegah terjadinya peningkatan LDL dan penyakit jantung. Karbohidrat identik dengan gula karena semua makanan berkarbohidrat pada akhirnya akan masuk ke aliran darah dalam bentuk glukosa. Makanan sumber gula harus dibatasi agar kadar gula darah tidak meningkat (Lingga, 2012). Jenis karbohidrat diusahakan karbohidrat kompleks. Penggunaan gula alternatif memiliki kalori lebih rendah dan menghasilkan sedikit peningkatan kadar glukosa darah. Serat merupakan bagian yang sangat penting dalam diet DM. Sumber serat larut air mampu mengurangi respon glukosa darah dan mampu mengendalikan glukosa darah (Katsilambros,2013).

D. Bahan Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Beras, ubi, singkong, kentang, roti tawar, tepung terigu, sagu, dan tepung singkong.	Gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni seperti gula pasir, gula jawa, permen, dodol, coklat, selai, madu, sirup, minumanbersoda, susu kental manis, es krim, dendeng, abon.
Protein Hewani	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu dan hasil olahnya	Daging ayam dengankulit, daging atau ikan kaleng.
Protein Nabati	Tempe, tahu, kacang-kacangan	-
Sayur	Segala bentuk sayuran diperbolehkan.	Sayuran yang mengandung karbohidrat tinggi seperti nangka muda.

Buah	Buah-buahan yang tidak terlalu manis seperti pepaya, apel hijau, belimbing.	Buah-buahan yang terlalu manis seperti sawo, pisang mas, jeruk yang sangat manis, buah kaleng.
Minuman	-	Berbagai minuman bersoda dan beralkohol
Bumbu	Semua jenis bumbu selain gula	Semua jenis gula, madu.

Sumber: Almatsier, 2006.

Lampiran 6. Form *Informed Consent*

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Efektivitas Konseling Gizi Berbasis <i>Telehealth</i> terhadap Asupan Karbohidrat dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus di Poliklinik Interna Rsud Bali Mandara
Peneliti Utama	Ni Putu Dian Savitri
Institusi	Poltekkes Denpasar
Lokasi Penelitian	RSUD Bali Mandara
Sumber pendanaan	Swadana/ Sponsor/ Hibah/ Lainnya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling gizi berbasis *telehealth* terhadap asupan energi dan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes melitus di poliklinik interna RSUD Bali Mandara. Seluruh pasien yang memenuhi kriteria inklusi akan dijadikan sampel penelitian. Adapun kriteria inklusinya antara lain: pasien *compos mentis*, pasien telah melakukan control rutin minimal 1 tahu, pasien melakukan control rutin setiap 2 minggu sekali, pasien belum pernah mendapatkan konseling gizi, pasien diabetes tanpa komplikasi, pasien memiliki catatan kadar glukosa darah sewaktu pada rekam medis, pasien memiliki dan mampu mengakses aplikasi *whatsapp*.

Pada penelitian ini sampel diberikan perlakuan yaitu konseling gizi.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang efektivitas konseling gizi berbasis *telehealth* terhadap asupan karbohidrat dan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes melitus. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali’ setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti: **Ni Putu Dian Savitri** dengan no HP **081936572022**

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,

Tanda Tangan dan Nama

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Tanggal (wajib diisi): /

/

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Dian Savitri
NIM : P07131221115
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Jalan Besakih, Gg. Perum Braha Fahreza, Blok II, No. B5
Nomor HP/Email : 081936572022/ savitri27dian@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Skripsi dengan Judul:

“EFEKTIVITAS KONSELING GIZI BERBASIS *TELEHEALTH* TERHADAP ASUPAN KARBOHIDRAT DAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI POLIKLINIK INTERNA RSUD BALI MANDARA”

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juli 2022

Yang menyatakan,



Ni Putu Dian Savitri
Ni Putu Dian Savitri
NIM. P07131221115