

Lampiran 1.

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN ( SAP )**

Kebutuhan belajar/ diagnosa keperawatan :

Ketidakefektifan manajemen pemeliharaan kesehatan pada Ny. J di keluarga Ny. J berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita DM.

1. Topik : Penyuluhan tentang diit DM
2. Sasaran
  - a. Penyuluhan : Keluarga Ny. J
  - b. Program : Ny. J
3. Tujuan
  - a. Tujuan Umum
    - 1) Setelah dilakukan penyuluhan tentang diit DM keluarga Ny. J mampu memahami diit DM.
  - b. Tujuan Khusus
    - 1) Setelah dilakukan penyuluhan tentang diit DM keluarga Ny. J diharapkan mampu :
      - a) Menjelaskan pengertian diit DM.
      - b) Menjelaskan tujuan diit DM
      - c) Menjelaskan bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi/dihindari.
      - d) Menjelaskan rumusan diit DM dengan 3 J
4. Materi

Terlampir diit DM :

  - a. Pengertian diit DM
  - b. Tujuan diit Dm
  - c. Bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi/ dihindari
  - d. Rumusan diit DM
5. Metode

Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi
6. Media

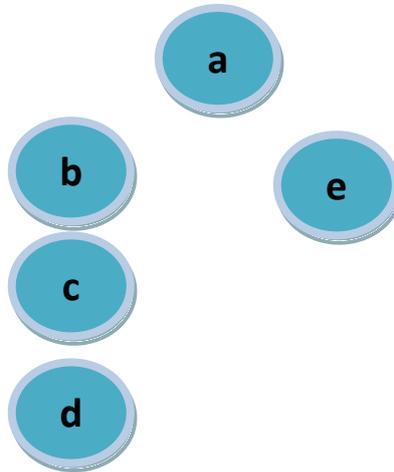
Leaflet terbagi : Diit DM

7. Waktu

Hari Selasa, 3 Juli 2018 jam 09.00 WIB

8. Tempat : Ruang tamu Ny. J

Place setting :



Keterangan :

- a. Penyuluh
- b. Pembimbing
- c. Pembimbing
- d. Pembimbing
- e. Keluarga

9. Evaluasi

Keluarga mampu memperagakan ulang senam kaki DM

10. Sumber :

Tatalaksana diit DM ( Khaerul Anwar Rosadi Bab II, 2017) disunting pada tanggal : 7-6-2018 pukul 17.00 wib.

Yogyakarta,  
Penyusun

Kirwanti

Lampiran 2.

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN ( SAP )**

Kebutuhan belajar/ diagnosa keperawatan :

Ketidakefektifan manajemen pemeliharaan kesehatan pada Ny. J di keluarga Ny. J berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita DM.

1. Topik : Penyuluhan senam kaki DM
2. Sasaran
  - a. Penyuluhan : Keluarga Ny. J
  - b. Program : Ny. J
3. Tujuan
  - a. Tujuan Umum
    - 1) Setelah dilakukan penyuluhan tentang senam kaki DM keluarga Ny. J mampu memahami senam kaki DM.
  - b. Tujuan Khusus
    - 1) Setelah dilakukan penyuluhan tentang senam kaki DM keluarga Ny. J diharapkan mampu :
      - a) Menjelaskan pengertian senam kaki DM
      - b) Menjelaskan tujuan senam kaki DM
      - c) Menjelaskan cara pelaksanaan senam kaki DM
4. Materi

Terlampir senam kaki DM

  - a. Pengertian senam kaki DM
  - b. Tujuan senam kaki DM
  - c. Cara pelaksanaan.
5. Metode

Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi
6. Media

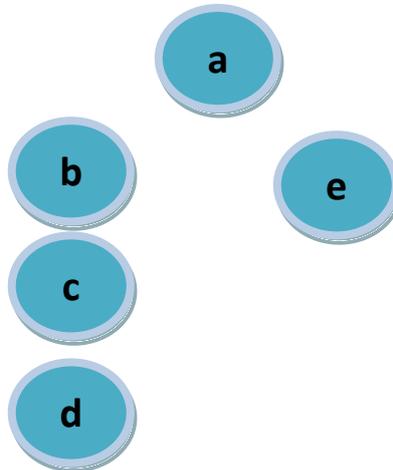
Leaflet terbagi : Senam kaki DM

7. Waktu

Hari Senin, 2 Juli 2018 jam 08.00 WIB

8. Tempat : Ruang tamu Ny. J

Place setting :



Keterangan :

- a. Penyuluh
- b. Pembimbing
- c. Pembimbing
- d. Pembimbing
- e. Keluarga

9. Evaluasi

Keluarga mampu mengulang informasi atau pendidikan kesehatan yang diberikan terkait diit DM.

10. Sumber

Yuliasuti, Nining, desember 2016, Modul RPL Praktikum Keperawatan Keluarga dan komunitas.

Yogyakarta,  
Penyusun

Kirwanti

Lampiran 3.

## **MATERI PENYULUHAN DIIT DM**

### 1. Pengertian

Merupakan pengaturan pola makan bagi penderita diabetes mellitus berdasarkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan (Sulistyowati, 2009).

### 2. Tujuan

Gula darah didalam tubuh menjadi stabil disamping dengan obat.  
Menghindari kekurangan ataupun kelebihan gula darah didalam tubuh.

### 3. Bahan Makanan

Dianjurkan :

- a. Sumber karbohidrat : nasi, roti, mie, kentang, ubi, singkong dan sagu
- b. Sumber protein rendah lemak : ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu, kacang-kacangan.
- c. Sumber lemak terbatas mudah dicerna : dipanggang, dikukus, direbus.

Dibatasi/dihindari

- a. Mengandung banyak gula : gula pasir, gula jawa, sirop dll
- b. Mengandung banyak lemak : fast food, gorengan.
- c. Makanan yang diawetkan.

### 4. Rumusan diit DM adalah 3 J

- a. Jadwal makan
- b. Jumlah makanan
- c. Jenis makanan

Contoh Jadwal Makan :

- 1) Makan Pagi : jam 06.00 , makanan selingan jam 10.00 WIB
- 2) Makan Siang: jam 12.00 , makanan selingan jam 16.00 WIB
- 3) Makan Sore : jam 18.00 , makanan selingan jam 21.00 WIB

Lampiran 4.

## **MATERI PENYULUHAN**

### **SENAM KAKI DM**

1. Pengertian

Kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien DM.

2. Tujuan

- a. Memperbaiki sirkulasi darah
- b. Memperkuat otot-otot kecil
- c. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
- d. Meningkatkan otot betis dan paha
- e. Mengatasi keterbatasan sendi

3. Cara Pelaksanaan

- a. Duduk secara benar di atas kursi dengan meletakkan kaki di lantai.
- b. Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah sebanyak 10 kali.
- c. Dengan meletakkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini diulangi sebanyak 10 kali
- d. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian depan kaki diangkat ke atas dan buat putaran 360 ° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali
- e. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat putaran 360 ° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali
- f. Kaki diangkat ke atas dengan meluruskan lutut. Buat putaran 360 ° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali
- g. Lutut diluruskan lalu dibengkokkan kembali ke bawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelahnya.
- h. Letakkan sehelai kertas surat kabar di lantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali

Lampiran 5.

**INSTRUMEN**  
**ABBREVIATED MENTAL TEST (AMT)**

Tanggal : .....

Nama : ..... Umur/Jenis Kelamin : .....tahun /

		Salah = 0	Benar = 1
A	Berapakah umur Anda?		1
B	Jam berapa sekarang?		1
C	Di mana alamat rumah Anda?		1
D	Tahun berapa sekarang?		1
E	Saat ini kita sedang berada di mana?		1
F	Mampukah pasien mengenali dokter atau perawat?		1
G	Tahun berapa Indonesia merdeka?		1
H	Siapa nama presiden RI sekarang?		1
I	Tahun berapa Anda lahir?		1
j	Menghitung mundur dari 20 sampai 1		1
	<b>Jumlah skor:</b>		10
K	Perasaan hati (afek): pilih yang sesuai dengan kondisi pasien <b>1. Baik</b> 2. Labil 3. Depresi 4. Gelisah 5. Cemas		

**Cara Pelaksanaan:**

1. Minta pasien untuk menjawab pertanyaan tersebut, beri tanda centang (V) pada nilai nol (0) jika salah dan satu (1) jika benar
2. Jumlahkan skor total A sampai J, item K tidak dijumlahkan, hanya sebagai keterangan.
3. Interpretasi :
  - Skor 8-10 menunjukkan **normal**.
  - skor 4-7 gangguan ingatan **sedang** dan
  - skor 0-3 gangguan ingatan **berat**

Lampiran 6.

**INSTRUMEN  
GERIATRIC DEPRESSION SCALE (GDS)**

Tanggal: .....

Nama: .....

Umur/Jenis Kelamin : .....tahun / .....

Pilihlah jawaban yang paling tepat untuk menggambarkan **perasaan Anda selama dua minggu terakhir**.

No	Pertanyaan			Skor
1	Apakah anda pada dasarnya puas dengan kehidupan anda?	YA	<b>TIDAK</b>	
2	Apakah anda sudah meninggalkan banyak kegiatan dan minat /kesenangan anda?	YA	TIDAK	
3	Apakah anda merasa kehidupan anda hampa?	YA	TIDAK	
4	Apakah anda sering merasa bosan?	YA	TIDAK	
5	Apakah anda mempunyai semangat baik setiap saat?	YA	<b>TIDAK</b>	
6	Apakah anda takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?	YA	TIDAK	
7	Apakah anda merasa bahagia pada sebagian besar hidup anda?	YA	<b>TIDAK</b>	
8	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?	YA	TIDAK	
9	Apakah anda lebih senang tinggal di rumah daripada pergi ke luar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?	YA	TIDAK	
10	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan kebanyakan orang?	YA	TIDAK	
11	Apakah anda pikir hidup anda sekarang ini menyenangkan?	YA	<b>TIDAK</b>	
12	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat kini?	YA	TIDAK	
13	Apakah anda merasa penuh semangat?	YA	<b>TIDAK</b>	
14	Apakah anda merasa bahwa keadaan anda tidak ada harapan?	YA	TIDAK	
15	Apakah anda pikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari anda?	YA	TIDAK	
TOTAL SKOR				

**Panduan pengisian instrumen GDS**

- a. Jelaskan pada pasien bahwa pemeriksa akan menanyakan keadaan perasaannya dalam **dua minggu terakhir**, tidak ada jawaban benar salah, **jawablah ya atau tidak** sesuai dengan perasaan yang paling tepat akhir-akhir ini.
- b. Bacakan pertanyaan nomor 1 – 15 sesuai dengan kalimat yang tertulis, tunggu jawaban pasien. Jika jawaban kurang jelas, tegaskan lagi apakah pasien ingin menjawab ya atau tidak. Beri tanda (lingkari) jawaban pasien tersebut.
- c. Setelah semua pertanyaan dijawab, hitunglah **jumlah jawaban yang bercetak tebal**. Setiap jawaban (ya/tidak) yang bercetak tebal diberi nilai satu (1).
- d. Jumlah skor diantara **5-9** menunjukkan kemungkinan besar ada gangguan depresi.
- e. Jumlah skor **10** atau lebih menunjukkan ada gangguan depresi

Lampiran 5. Gambar penyuluhan senam kaki DM

