

## INSTRUMEN PENELITIAN

### HUBUNGAN PENGETAHUAN PASIEN TENTANG PENGELOLAAN PENYAKIT DM DENGAN GULA DARAH TERKONTROL DAN TIDAK TERKONTROL DI PUSKESMAS KEBON JERUK JAKARTA BARAT

Kode responden:

Tanggal :

**PETUNJUK :**

1. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan teliti
2. Semua pertanyaan di bawah ini mohon untuk diisi
3. Beri tanda (√) pada kolom yang disediakan dan isi juga pada data demografi
4. Terimakasih atas partisipasinya

#### **A. Kuesioner Data Demografi**

1. Usia :..... tahun
2. Jenis kelamin : ( ) Laki- laki ( ) Perempuan
3. Pendidikan Saudara :( ) SD ( ) Diploma  
( ) SMP ( ) Sarjana  
( ) SMA ( ) Lain-lain
4. Pekerjaan :( ) Ibu Rumah Tangga  
( ) Pegawai Negeri  
( ) Buruh  
( ) Pegawai Swasta  
( ) Lain- lain (sebutkan)

**B. Pengetahuan pasien tentang pengelolaan penyakit DM, Diet, Latihan Jasmani, Obat-obatan**

**Keterangan :**

5) SSS : sangat setuju sekali

4) SS : sangat setuju

3) S : setuju

2) TS : Tidak setuju

1) STS : sangat tidak setuju

Petunjuk: pilih salah satu jawaban yang menurut Bapak/Ibu paling benar dan berikan tanda checklist (✓) pada kolom yang sudah disediakan

NO.	PERNYATAAN	SSS (5)	SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1	Penggunaan gula berlebih berpengaruh pada kadar gula darah					
2	Pola makan rendah lemak baik untuk mengontrol gula darah					
3	Pola makan yang salah bisa meningkatkan kadar gula darah					
4	Pola makan yang seimbang antara zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral					
5	Mengatur jadwal makan dengan baik					

6	mengonsumsi sayuran dan buah-buahan segar yang tinggi serat					
7	mengonsumsi sayuran yang baik untuk tubuh seperti kangkung, tomat, toge, terong, jamur segar, ketimun, kol, rebung, sawi, oyong, bayam, buncis, daun singkong, jagung muda, wortel, labu siam, nangka muda, jagung putern, kacang panjang dan brokoli					
8.	Mengonsumsi buah-buahan segar seperti pisang, papaya, apel, jeruk, duku, semangka, dan mangga					
9.	mengatur pola makan secara teratur agar gula darah tetap terkontrol					
10.	Latihan jasmani bertujuan untuk insulin dapat lebih efektif, menekan kenaikan berat badan dan meningkatkan aliran darah					
11.	Latihan jasmani di anjurkan secara teratur (3-4 kali dalam seminggu) selama kurang lebih 30 menit					
12.	Latihan yang dapat jadi pilihan adalah jalan kaki, jogging, lari, renang, bersepeda dan mendayung					
13.	Kurangnya aktivitas fisik membuat sistem sekresi tubuh berjalan lambat. Akibatnya terjadilah penumpukan lemak didalam tubuh yang lambat laun berat badan menjadi berlebih. Sebagai pencegahan, memperbanyak aktivitas					

	fisik					
14.	Mengonsumsi obat sesuai dengan dosisnya dan rutin					
15.	Mengonsumsi obat-obatan secara teratur dapat mengontrol kadar gula darah					

### C. Klasifikasi DM

1. Apakah anda pernah mendengar istilah gula darah tinggi sebelumnya ?
  - a. Pernah
  - b. Belum pernah
2. Gula darah:       Mg/dL
3. Apakah anda sering memeriksakan gula darah kepuskesmas ?
  - a. Iya
  - b. Tidak
4. Apakah anda mengonsumsi obat Diabetes mellitus?
  - a. Iya
  - b. Tidak



