KUNCI SUKSES KONTROL GULA DARAH

Pola Diet Sehat & Bahagia untuk Penderita Diabetes Melitus Tipe 2



Disusun Oleh :

Agung Saputra

Hermawati

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS (PSKPN)
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet "Kunci Sukses Kontrol Gula arah, Pola Diet Sehat dan Bahagia Untuk Penderita Diabetes Melitus Tipe 2" ini dapat disusun dengan baik.

Booklet ini dibuat sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) untuk membantu pasien Diabetes Melitus Tipe 2 memahami pentingnya menerapkan pola makan yang sehat, seimbang, dan teratur dalam mengendalikan kadar gula darah serta mencegah komplikasi.

Semoga booklet ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber informasi yang mudah dipahami bagi pasien, keluarga, maupun masyarakat. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan booklet ini.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Surakarta, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

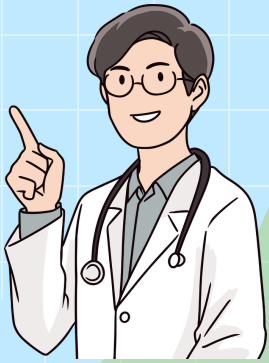
Cover 1
Prakata 2
Daftar Isi 3
Glossarium 4
Apa Itu Diabetes Melitus Tipe 2..... 5
Gejala Diabetes 6
Mengapa Diet Sangat Penting? 7
Prinsip Diet Diabetes (3J) 8
Pilih Karbohidrat Sehat 9
Perbanyak Sayur dan Buah 10
Konsumsi Protein Sehat 11
Pilih Lemak Baik 12
Kurangi Gula 13
Batasi Garam 14
Anjuran 15
Aktivitas Fisik 16
Atur Porsi Makan 17
Pilihan Snack Untuk Pasien DM..... 18
Contoh Menu Sehari-hari 19
Tips Hidup Sehat 20
Pesan Penting 21
Ayo Kendalikan Diabetes Mulai Hari Ini! 22
Referensi 23
Referensi 24

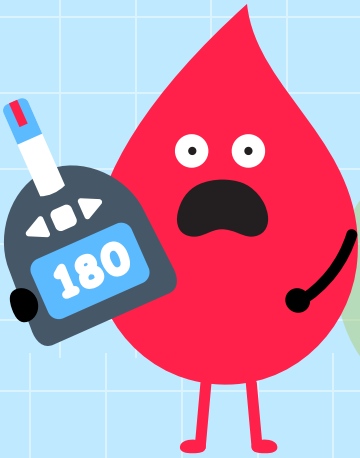
GLOSSARIUM

- Diabetes Melitus (DM) : Penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi.
- Gula Darah :Kadar glukosa yang terdapat di dalam darah sebagai sumber energi tubuh.
- Insulin : Hormon yang membantu glukosa masuk ke dalam sel tubuh untuk digunakan sebagai energi.
- Karbohidrat :Zat gizi yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh.
- Protein : Zat gizi yang berfungsi membangun dan memperbaiki jaringan tubuh.
- Gula Darah Sewaktu (GDS) : Pemeriksaan kadar gula darah yang dapat dilakukan kapan saja tanpa harus berpuasa.
- Isi Piringku : Pedoman makan seimbang dengan membagi porsi sayur, buah, karbohidrat, dan protein dalam satu piring.

Apa itu Diabetes Melitus Tipe 2?

Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 adalah penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif sehingga kadar gula darah meningkat.





Seseorang dapat dikatakan menderita diabetes apabila hasil pemeriksaan menunjukkan gula darah puasa ⩾126 mg/dL atau gula darah sewaktu ⩾200 mg/dL.

Sumber : American Diabetes Association (2025)

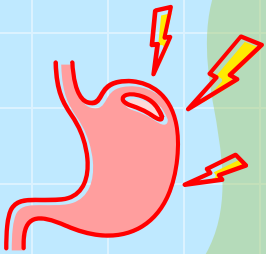
GEJALA DIABETES

- Sering haus





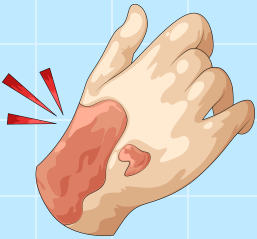
- Sering buang air kecil



- Cepat lapar



- Berat badan menurun



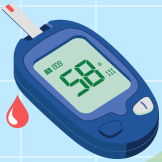
- Luka sulit sembuh

Sumber: World Health Organization (2024)

Mengapa Diet Sangat Penting?

Diet membantu:

- Mengontrol gula darah



- Menjaga berat badan ideal



- Mengurangi kebutuhan obat



- Mencegah komplikasi



- Meningkatkan kualitas hidup



Prinsip Diet Diabetes (3J)

Jadwal

Makan tepat waktu.



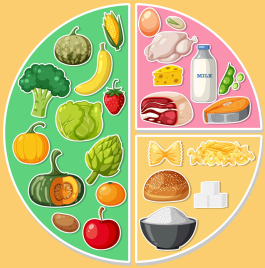
Jenis

Pilih makanan bergizi seimbang.



Jumlah

Sesuai kebutuhan kalori dan porsi.



Sumber: PERKENI (2021).

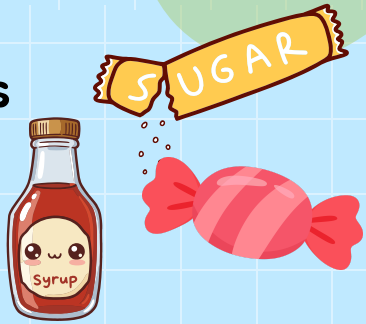
Pilih Karbohidrat Sehat

Pilih:

- 🍚 Nasi merah — ±100 gram / ±¾ gelas nasi matang
- 🌽 Jagung — ±1 tongkol sedang
- 🍠 Ubi kukus — ±100 gram
- 🥔 Kentang rebus — ±100 gram
- 🥣 Oatmeal matang — ±150 gram

Batasi:

- Minuman manis
- Kue
- Permen
- Sirup



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2023)

Perbanyak Sayur dan Buah



Sayuran
±150–200 gram
/ sekitar ½ piring



Apel
±100 gram
/ ½–1 buah sedang



Jeruk
±100 gram
/ 1 buah sedang



Pir
±100 gram
/ ½–1 buah sedang



Buah lainnya
±100 gram
per porsi

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2024)

Konsumsi Protein Sehat



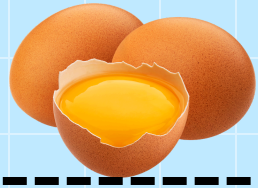
Ikan

±50–75 gram / 1 potong sedang

Ayam Tanpa Kulit

±50–75 gram / 1 potong sedang



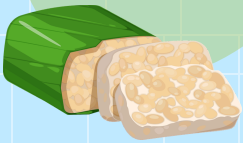


Telur

1 butir

Tempe

±50 gram / 2 potong kecil





Tahu

±100 gram / 2 potong sedang

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2024)

Pilih Lemak Baik



Ikan seperti salmon atau tuna
±50–75 gram / 1 potong sedang



Alpukat: ±50 gram / ¼–½ buah sedang



Kacang-kacangan seperti almond, kenari, dan kacang tanah
±15–20 gram / 1 genggam kecil



Tahu dan tempe
±50 gram / 1–2 potong kecil



inyak zaitun atau minyak kedelai
±1 sendok makan (15 ml) per penggunaan

Sumber: American Diabetes Association (2025)

Kurangi Gula

Hindari konsumsi gula berlebihan.

Batasi:



- Gula : maksimal ±4 sendok makan (50 gram) per hari



- Garam: maksimal ±1 sendok teh per hari (±5 gram garam)



- Gorengan : hindari mengonsumsinya setiap hari



- Minuman Manis: pilih porsi kecil dan jangan dikonsumsi setiap hari.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2024)

Batasi Garam

Terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah. Kurangi:



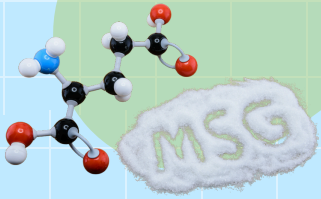
Makanan Instan : 1 porsi sesuai takaran saji pada kemasan.



Kerupuk : ±15 gram (sekitar 2–3 keping kecil)



1 porsi sesuai takaran saji pada kemasan.



Total garam maksimal 5 gram (±1 sdt) per hari.

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2024)

Anjuran

- Minum 6–8 gelas air putih setiap hari atau sesuai anjuran tenaga kesehatan.



- Minum obat sesuai anjuran dokter dan jangan menghentikan obat tanpa berkonsultasi.
- Rutin Cek Gula Darah untuk memantau kondisi kesehatan dan mencegah komplikasi.

Sumber: American Diabetes Association (2025)

Aktivitas Fisik

Lakukan olahraga ringan:



Jalan Kaki



Senam



Bersepeda



Berenang

⏰ Waktu yang dianjurkan:
Pagi hari, sekitar pukul 06.00–09.00.

⏱️ Durasi:
±30 menit per hari, sesuai kemampuan.

Sumber: World Health Organization (2024)

Atur Porsi Makan

Gunakan metode Isi Piringku.



- ½ piring sayur
- ¼ piring karbohidrat
- ¼ piring lauk berprotein

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2024

Pilihan Snack untuk Pasien DM

1. 
Apel
½–1 buah sedang (±100 gram)

2. 
Pepaya
±100 gram

3. 
Pir
½–1 buah sedang (±100 gram)

4. 
Jeruk
1 buah sedang (±100 gram)

5. 
Ubi kukus
± 50 gram

6. 
Kacang tanpa gula/garam
±15–20 gram



Catatan:
Pilih 1 jenis snack dalam satu waktu, bukan semuanya sekaligus.

Contoh Menu Sehari-hari



Pagi :
Nasi merah + telur rebus + sayur



Siang :
Nasi merah + ikan + tumis sayur.



Malam:
Nasi merah + tahu/ tempe + sayuran.



Snack:
Buah rendah gula.

Sumber: PERKENI (2021)

Tips Hidup Sehat



Makan teratur



Tidur cukup



Olahraga rutin



Minum Air Putih



Kontrol kesehatan berkala

Sumber: American Diabetes Association (2025)

Pesan Penting

Diet bukan berarti tidak boleh makan.
Yang terpenting adalah:

- Pilihan makanan sehat
- Porsi sesuai
- Jadwal teratur
- Konsisten menjalankannya setiap hari



Sumber: American Diabetes Association (2025)

Ayo Kendalikan Diabetes Mulai Hari Ini!



"Diet yang tepat membantu menjaga gula darah tetap terkendali dan meningkatkan kualitas hidup."

REFERENSI

- American Diabetes Association. (2025). Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care, 48(Suppl. 1), S1–S350.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Isi Piringku. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021. Jakarta: PB PERKENI.
- World Health Organization. (2024). Diabetes. Geneva: World Health Organization.


Makan Sehat,
Porsi Tepat,
Gula Darah Stabil
98
mg/dL