

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET PASIEN
DIABETES MELLITUS
DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS
PUSKESMAS JERUKLEGI II**

SKRIPSI



Oleh :

RIN SUBUNGAH

NIM. 108222068

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2023

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET PASIEN
DIABETES MELLITUS
DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS
PUSKESMAS JERUKLEGI II**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh :

RIN SUBUNGAH

NIM. 108222068

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET PASIEN
DIABETES MELLITUS
DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS
PUSKESMAS JERUKLEGI II**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

RIN SUBUNGAH

NIM. 108222068

SKRIPSI

ini telah Disetujui

Tanggal : Januari 2024

Pembimbing Utama : Sarwa, Spd., M.Kes.


(.....)

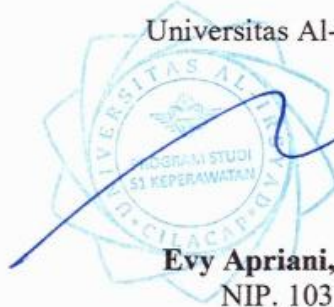

Pembimbing Anggota : Sutarno, S.ST., M.Kes.


(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S-1 Keperawatan

Universitas Al-Irsyad Cilacap



Evy Apriani, M.Kep., Ns.
NIP. 1031095158


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :


Nama : RIN SUBUNGAH
NIM : 108222068
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : GAMBARAN KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELLITUS DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PUSKESMAS JERUKLEGI II

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI :

Penguji Utama : Agus Prasetyo, M.Kep., Ns. 
(.....)

Penguji Anggota I : Sarwa, Spd., M.Kes 
(.....)

Penguji Anggota II: Sutarno, S.ST., M.Kes. 
(.....)

Ditetapkan di : CILACAP

Tanggal : Januari 2024

Mengesahkan,

Dekan Fikes




Sohimah, S.ST., M. Keb.

NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadirat *Allah Subhanahu WaTa'ala*, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Gambaran Kepatuhan diet Pasien Diabetes Mellitus Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Puskesmas Jeruklegi II". Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penyusunan Proposal Skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada Peneliti untuk mengadakan penelitian.
2. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap sekaligus.
3. Agus Prasetyo, M.Kep., Ns. selaku Penguji Utama yang telah memberikan saran dan kritik demi perbaikan Proposal Skripsi ini.
4. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Pembimbing Utama dan Penguji Anggota I yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini
5. Sutarno, S.ST., M.Kes. selaku Pembimbing Anggota dan Penguji Anggota II yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
6. Segenap dosen dan karyawan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

7. Suami, Ayahanda dan anak-anak tercinta yang telah memberikan motivasi dan bantuan moril maupun material dan do'a restunya.
8. Rekan mahasiswa S-1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu memberikan semangat dan kerja samanya selama pendidikan.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada Peneliti sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih belum sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan kemampuan Peneliti untuk itu, Peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua. Amin....

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Cilacap, 20 Oktober 2023

Rin Subungah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	11
A. Tinjauan Pustaka.....	11
B. Patofisiologi Diabetes Mellitus	13
C. Klasifikasi Diabetes Mellitus.....	14
D. Faktor Resiko Diabetes Mellitus.....	16
E. Tanda Dan Gejala Diabetes Mellitus.....	17
F. Penata Laksanaan	19
G. Kepatuhan Diet,,.....	20
H. Kerangka Teori	23

BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Hipotesis Penelitian.....	25
C. Variabel Penelitian.....	25
D. Definisi Operasional Variabel.....	26
E. Desain Penelitian.....	27
F. Populasi dan Sampel.....	27
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	28
H. Etika Penelitian.....	29
I. Teknik Pengumpulan Data.....	30
1. Instrumen Penelitian.....	30
2. Validitas Dan Reliabilitas.....	31
J. Kuesioner Keptuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus.....	34
K. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	36
A. Analisa Univariat.....	36
1. Karakteristik Responden.....	36
2. Tingkat Kpatuhan Diet Jumlah Makanan.....	37
3. Tingkat Kpatuhan Diet Jenis Makanan.....	37
4. Tingkat Kpatuhan Diet Jadwal Makan.....	38
BAB V PEMBAHASAN.....	39
1. Karakteristik Responden.....	39
2. Tingkat Kpatuhan Diet Jumlah Makanan.....	42
3. Tingkat Kpatuhan Diet Jenis Makanan.....	43
4. Tingkat Kpatuhan Diet Jadwal Makan.....	45
BAB VI PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....50



Gambar 2.1 Kerangka Teori..... 23

Gambar 3.2 Kerangka Konsep Penelitian 24



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 3.2 Pedoman Scoring Penelitian.....	33
Tabel 3.3 Kisi – kisi Instrumen Penelitian.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Surat Pernyataan Persetujuan (SPP) Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 3	Identitas Responden
Lampiran 4	Kuesioner Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus
Lampiran 5	Loogbook pembimbing I dan pembimbing II
Lampiran 6	Surat survey pendahuluan
Lampiran 7	Surat Layak Uji Proposal



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP
Skripsi, Januari 2024**

Rin Subungah¹⁾ Sarwa²⁾ Sutarno³⁾

**ABSTRAK
GAMBARAN KEPATUHAN DIET
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI UNIT PELAKSANA
TEKNIS DINAS PUSKESMAS JERUKLEGI II**

Latar Belakang: Peningkatan Diabetes Mellitus akibat meningkatnya tingkat kemakmuran dalam negeri yang terlibat dalam peningkatan pendapatan wilayah dan konstitusi tertutup dengan banyak perubahan gaya hidup modern yang mengarah pada peningkatan penyakit degenerasi. Diabetes mellitus yang tidak diberikan pengelolaan secara baik akan mengakibatkan terjadinya komplikasi kronis dan akut. Pengelolaan Diabetes Mellitus ini dijelaskan ke dalam empat pilar, di antaranya ialah dengan: pendidikan, aktivitas fisik, diet, dan juga perawatan. Dibutuhkan kemauan yang kuat supaya pasien tersebut dapat menjalankan empat pilar untuk pengelolaan Diabetes Mellitus ini. Kemauan yang memiliki keterkaitan hubungan dengan faktor yang dapat memberi pengaruh pada psikologis pasien itu sendiri.

Tujuan : Mengetahui Gambaran Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Jeruklegi II

Metode : Penelitian ini merupakan menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel sejumlah 30 orang dengan teknik pengambilan total sampling

Hasil : menunjukkan bahwa presentase terbesar adalah pasien Diabetes Mellitus yang patuh terhadap diet jumlah makanan sejumlah 18 orang (60.0%). Dan terjadi Keseimbangan antara responden yang memiliki tingkat kepatuhan dalam diet Jenis Makanan sejumlah 15 orang (50.0%) dan tidak patuh terhadap diet Jenis Makanan sejumlah 15 orang (50.0%). Sedangkan untuk mayoritas responden patuh dalam diet jadwal makan sejumlah 16 orang (53.3%).

Kesimpulan : Gambaran Tingkat Kepatuhan pasien Diabetes Mellitus di UPTD Puskesmas Jeruklegi II tahun 2023 memiliki presentase yang cukup baik karena hampir dari penelitian ini menunjukkan angka patuh.

Rekomendasi : Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi referensi bagi UPTD Puskesmas Jeruklegi II untuk bahan pengembangan program pelayanan bagi penderita Diabetes Mellitus dengan memperhatikan tingkat kepercayaan diri pasien dalam menjalani kepatuhan diet baik dari jumlah makanan, jenis makanan maupun jadwal makan.

Kata Kunci : Kepatuhan Diet, Diabetes Mellitus

- 1) Mahasiswa Universitas Al – Irsyad Cilacap
- 2) Dosen Universitas Al – Irsyad Cilacap
- 3) Dosen Universitas Al – Irsyad Cilacap

**NURSING STUDIES PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
AL UNIVERSITY – IRSYAD CILACAP**
Thesis, January 2024

Rin Subungah¹⁾ Sarwa²⁾ Sutarno³⁾

**ABSTRACT
OVERVIEW OF DIET COMPLIANCE
IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE IMPLEMENTATION
UNIT
JERUKLEGI PUSKESMAS TECHNICAL SERVICE II**

Background: The increase in Diabetes Mellitus is due to increasing levels of domestic prosperity which is involved in increasing regional income and the constitution is closed with many changes in modern lifestyle, which leads to an increase in degenerative diseases. Diabetes Mellitus that is not managed properly will result in chronic and acute complications. The management of Diabetes Mellitus is explained into four pillars, including: education, physical activity, diet, and also care. A strong will is needed so that the patient can carry out the four pillars for managing Diabetes Mellitus. Willingness is related to factors that can have an influence on the patient's psychology.

Objective: To determine the description of diet compliance in Diabetes Mellitus patients at the Jeruklegi II Health Center

Method: This research uses descriptive research with a cross sectional study approach. The sample was 30 people using a total sampling technique

Results: show that the largest percentage of Diabetes Mellitus patients who adhere to the diet number of foods is 18 people (60.0%). Food for 15 people (50.0%). Meanwhile, the majority of respondents adhered to the diet eating schedule, 16 people (53.3%).

Conclusion: The description of the compliance level of diabetes mellitus patients at the Jeruklegi II Health Center UPTD in 2023 has a fairly good percentage because almost all of this research shows the compliance rate.

Recommendation: This research is expected to be a reference evaluation material for UPTD Puskesmas Jeruklegi II to develop service programs for Diabetes Mellitus sufferers by paying attention to the patient's level of confidence in following diet compliance both in terms of amount of food, type of food and eating schedule.

Keywords: Diet Compliance, Diabetes Mellitus

-
- 1) Al – Irsyad University Cilacap student
2) Lecturer at Al – Irsyad University Cilacap
3) Lecturer at Al – Irsyad University Cilacap



Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Dengan hormat,

Saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Puskesmas Jeruklegi II”.

Bersama ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Kegiatan ini akan dilakukan selama Bapak/Ibu menjalani perawatan. Segala yang bersifat rahasia akan saya rahasiakan dan saya gunakan hanya untuk kepentingan penelitian serta jika tidak digunakan lagi akan saya musnahkan. Apabila Bapak/Ibu menyetujui, saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang tersedia.

Atas perhatian dan kesediaan bekerjasama Bapak/ Ibu sebagai responden dalam penelitian ini, saya.

Cilacap, 2023

Rin Subungah

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (SPP)
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju** *) ikut dalam penelitian ini.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tanda tangani untuk arsip saya.

Saya setuju :

Ya/Tidak *)

	Tanggal :	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Inisial Responden :		
Usia :		
Alamat :		
Nama Peneliti :		
Nama Saksi :		

*) Coret yang tidak perlu

IDENTITAS RESPONDEN

PETUNJUK

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi maupun memberi tanda centang pada kotak yang tersedia sesuai dengan kondisi dan keadaan responden (dimohon dengan hormat seluruh pertanyaan dijawab semua).

1. Nama :
2. Umur / tanggal lahir :
3. Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan
4. Agama :
5. Alamat :
.....
6. Tingkat pendidikan : SD/Sederajat SMA/Sederajat
 SMP/Sederajat D3/S1/Sederajat
7. Pekerjaan : PNS Petani
 Swasta Wiraswata
 Buruh Ibu Rumah Tangga
 Pedagang Lain-lain.....

Lampiran 4

KUESIONER KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELLITUS

Nama :

Tanggal Lahi :

No RM :

Diagnosa medis :

Jawablah pernyataan di bawah ini dengan cara memberi tanda centeng (V) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan sehari-hari. Pilihan untuk jawaban positif mulai dari skor 4-1 yang artinya adalah; Nilai 4 = menjawab “Selalu (SL)”, Nilai 3= menjawab “Sering (SR)”, Nilai 2= menjawab “Jarang (JR)”, Nilai 1 = menjawab “Tidak Pernah (TP)” Sedangkan Untuk Pertanyaan Negatif maka nilai mulai skor 4-1 yang artinya adalah; Nilai 4= menjawab “Tidak Pernah(TP)”, Nilai 3= menjawab “Jarang (JR)”, Nilai 2 = menjawab “Sering (SR)”, Nilai 1 = menjawab “Selalu (SL)”.

No	Pernyataan	SL	SR	JR	TP
Jumlah					
1	Setiap hari saya makan lebih dari tiga kali.				
2	Saya secara rutin mengontrol kadar gula darah kepuskesmas/pelayanan kesehatan yang lain untuk menentukan kebutuhan diet saya.				
3	Saya tidak mau mentaati aturan makan penderita Diabetes Mellitus karena menyusahkan.				
4	Saya makan-makanan sesuai dengan anjuran dokter,perawat dan petugas kesehatan lain				
5	Saya setiap hari selalu makan sayur dan buah sesuai Dengan anjuran dokter.				
Jenis					
6	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan dan minuman yang terasa manis/banyak mengandung gula.				
7	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung minyak/tinggi lemak seperti makan siapsaji (fast food), gorengan, usus dan hati.				

8	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral.				
9	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan yang Banyak mengandung protein seperti telur dan daging.				
10	Saya selalu melakukan variasi makanan pada jadwal diet makan saya agar tidak terjadi kebosanan.				
11	Saya memakai gula pengganti seperti gula jagung pada saat ingin mengkonsumsi minuman/makanan yang manis.				
12	Saya suka makan-makanan yang asin- asin.				
13	Saya selalu makan-makanan kecil/ngemil.				
Jadwal					
14	Saya makan tepat waktu sesuai jadwal makan yang sudah dikonsultasikan ke dokter, perawat atau petugas kesehatan lain				
15	Saya terlalu sibuk dengan urusan saya sehingga saya makan tidak tepat waktu.				
16	Jadwal aturan makan/diet yang dianjurkan terasa berat bagi saya.				
17	Saya tidak mencatat menu makanan setiap hari.				
18	Setiap bulan saya secara rutin menimbang berat badan.				

NANANG,2021

Lampiran-1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap maka yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RIN SUBUNGAH

NIM : 108222068

Judul Penelitian : Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Puskesmas Jeruklegi II

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada bpk/ibu untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang peneliti ajukan. Jawaban bpk/ibu sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiaannya.

Atas kesediaan dan bantuan bpk/ibu, peneliti sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Peneliti

RIN SUBUNGAH

NIM. 108222068

Lampiran-2

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : RIN SUBUNGAH

NIM : 108222068

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Program Studi S-I Keperawatan Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap,

2023

Responden





KUESIONER KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELLITUS

Petunjuk pengisian :

1. Baca pernyataan yang ada dibawah ini dengan teliti
2. Beri tanda *checklist* (√) di jawaban pilihan Bpk/Ibu
3. Jawablah pernyataan dibawah dengan jujur

Pilihan untuk jawaban positif mulai dari skor 4-1 yang artinya adalah; Nilai 4 = menjawab “Selalu (SL)”, Nilai 3 = menjawab “Sering (SR)”, Nilai 2 = menjawab “Jarang (JR)”, Nilai 1 = menjawab “Tidak Pernah (TP)” Sedangkan Untuk Pertanyaan Negatif maka nilai mulai skor 4-1 yang artinya adalah; Nilai 4 = menjawab “Tidak Pernah(TP)”, Nilai 3 = menjawab “Jarang (JR)”, Nilai 2 = menjawab “Sering (SR)”, Nilai 1 = menjawab “Selalu (SL)”.

No	Pernyataan	SL	SR	JR	TP
Jumlah					
1	Setiap hari saya makan lebih dari tiga kali.				
2	Saya secara rutin mengontrol kadar gula darah kepuskesmas/pelayanan kesehatan yang lain untuk menentukan kebutuhan diet saya.				
3	Saya tidak mentaati aturan makan penderita Diabetes Mellitus karena menyusahkan.				
4	Saya makan-makanan sesuai dengan anjuran dokter,perawat dan petugas kesehatan lain				
5	Saya setiap hari selalu makan sayur dan buah sesuai Dengan anjuran dokter.				
Jenis					
6	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan dan minuman yang terasa manis/banyak mengandung gula.				
7	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung minyak/tinggi lemak seperti makan siapsaji (fast food), gorengan, usus dan hati.				
8	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral.				

9	Saya setiap hari mengkonsumsi makanan yang Banyak mengandung protein seperti telur dan daging.				
10	Saya selalu melakukan variasi makanan pada jadwal diet makan saya agar tidak terjadi kebosanan.				
11	Saya memakai gula pengganti seperti gula jagung pada saat ingin mengkonsumsi minuman/makanan yang manis.				
12	Saya suka makan-makanan yang asin- asin.				
13	Saya selalu makan-makanan kecil/ngemil.				
Jadwal					
14	Saya makan tepat waktu sesuai jadwal makan yang sudah dikonsultasikan ke dokter, perawat atau petugas kesehatan lain				
15	Saya terlalu sibuk dengan urusan saya sehingga saya makan tidak tepat waktu.				
16	Jadwal aturan makan/diet yang dianjurkan terasa berat bagi saya.				
17	Saya tidak mencatat menu makanan setiap hari.				
18	Setiap bulan saya secara rutin menimbang berat badan.				

Sumber: NANANG (2021)

