

LAMPIRAN

Lampiran 1 . Surat permohonan ijin penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Kupang

Jalan Piet A. Taito, Liliha, Gembay

Kupang, Nusa Tenggara Timur 85313

(0380) 8809256

<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2674/2026
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

10 April 2026

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
Jalan Basuki Rahmat No.1 Naikolan, Kota Kupang

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2025/2026, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti : DOROTHEA MATHILDIS GRATIA KERANS
NIM : PO5303241231203
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Judul : Gambaran Asupan Serat Dan Asupan Magnesium Pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa
Tempat : Puskesmas Oesapa
Penelitian :

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

"Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tse.kominfo.go.id/verifyPDF>"



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 2 . Surat ijin penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
	DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
	Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan
	(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lama)
	Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.dpmptsp.nttprov.id Email : dpmptsp.nttprov@gmail.com	
KUPANG 85117	
SURAT IZIN PENELITIAN	
NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1308/DPMPTSP/2026	
Yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama	: Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM.
Jabatan	: Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :	
Nama	: Dorothea Mathildis Gratia Kerans
NIM	: PO5303241231203
Jurusan/Prodi	: D-III Gizi
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :	
Judul Penelitian	: "GAMBARAN ASUPAN SERAT DAN ASUPAN MAGNESIUM PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA"
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Waktu Pelaksanaan	
a. Mulai	: 14 April 2026
b. Berakhir	: 01 Mei 2026
Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :	
1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;	
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;	
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;	
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;	
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.	
Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Kupang, 13 April 2026	
a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi NTT,	
	
Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM. Pembina Utama Madya NIP. 196805121995032003	
Tembusan :	
1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;	
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang	
3. Pih.Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;	
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;	
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.	



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN**

Jalan S. K. Lerik, Kelapa Lima, Kupang, NTT, Kode Pos : 85228

Laman: www.dinkes-kotakupang.web.id

Email: dinkeskotakupang46@gmail.com

SURAT IZIN

NOMOR : B-462/Dinkes.400.7.22.2/IV/2026

TENTANG

IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur, Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1306/DPMPSTP /2026 tanggal 13 April 2026, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Dorothea Mathildis Gratia Kerans
NIM : PO5303241231203
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Poltekkes Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Serat dan Asupan Magnesium Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Oesapa
Waktu Penelitian : 14 April s/d 1 Mei 2026
Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 14 April 2026
Kepala Dinas Kesehatan
KOTA KUPANG
Pih. Sekretaris
dr. Inda Hardhina, M.KM
Pembina
NIP 197809132006042020

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Paraf Hierarki	
Kasubbag Umum dan Kepegawaian	
Inspektur Sarana dan Prasarana Fasyankes	

Lampiran 3. Informed consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

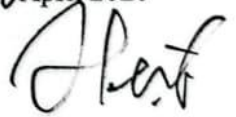
Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap : Maria H. R .
Tempat/ tanggal lahir : Kupang 10 Mei 1980
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Oesapa
Umur : 46 tahun .

Bersama ini menyatakan kesediaan Bapak/Ibu untuk di wawancara dalam penelitian saya mengenai “ Gambaran Asupan Serat Dan Asupan Magnesium Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II”.

Demikian pernyataan ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 30 April 2026


(.....Maria H. R.....)

Lampiran 4. Wawancara



Lampiran 5. Recall Hari Pertama Dan Kedua

Kode Sampel

16

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama : Nuria H. P.
 Umur : 64
 Jenis Kelamin : Perempuan

Hari ke : 1 (Kamis 20 April 2026)

Waktu makan	Nama makanan	Bahan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi	Nasi putih Ikan goreng	Beras p. Ikan cakalang	3 ckg nasi 2 pty besar	75 gr 120 gr
Selingan	Tumis kangkung + Saus Pisang + bunga pepaya Capi Hutan	Saus B. Pepaya Kangkung	3 sdm. 1 gelas	15 gr 15 gr 117 gr
	Pepaya Jeruk	pepaya jeruk	2 pty kecil 1 buah kecil	20 gr 20 gr
	Siang	Nasi putih Sayur sop: wortel kentang, labu, sepi.	B. putih wortel kentang labu. 1	3 ckg nasi 15 gr 15 gr 15 gr
	Selingan	Ikan goreng	Ikan c.	1 pty kecil. 60 gr.
Malam	Nasi putih Ayam goreng Tahu goreng.	Beras putih Ayam dadar Tahu	2 ckg nasi 2 pty kecil 2 pty kecil	60 gr 100 gr 30 gr
	Obat Bayan + Toge.		2 sdm.	75 gr
	Toge			15 gr
				gr

Kode Sampel

L6

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama : Maria, H. R.
 Umur : 46.
 Jenis Kelamin : p.

Hari ke : 2 (Minggu/3 Mei 2026).

Waktu makan	Nama makanan	Bahan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi	Mati putih ayam, goring Tempe Sayur layap ketimun.	B. Putih Ayam ket Tempe Ketimun	2 cfs nasi 1 Pts 2 Pts 2 Pts	50 gr 60 gr 30 gr 30 gr
Selingan	Kopi Hitam Rusak buah (Pepaya + Salak + Apel + kelengkeng, Nenas, Manggis Kedondong +	Pepaya Salak Nenas Manggis Kedondong	1 gelas. 1 Cup.	177 gr 10
Siang	Mati putih Telur ketan Ayam goreng Oseng labu	Kerab p. Telur Ayam Labu	2 cfs nasi 1 buah 1 Pts 2 sdm	80 gr 60 gr 10 gr 30 gr
Selingan				
Malam	Mati putih Sayur sop bayam Tempe orek	Kerab p. Ayam Tempe	2 cfs nasi 2 sendok sop. 2 sdm	60 gr 30 gr 30 gr

Lampiran 6. Nutrisurvey

Women 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days													TA	A%	FA	MA	NC
Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	caroten	Total analysis:				
beras putih giling	50	180.4		3.3	0.3	39.8	0.4		0.2	0.0	0.0		energy	1361.4	kcal		
daging ayam	60	170.9		16.1	11.3	0.0	0.0		2.5	47.4	23.4		water	-	g		
minyak kelapa sawit	3	25.9		0.0	3.0	0.0	0.0		0.0	0.0	150.0		protein (21%)	71.5	g		
tempe kedeke murni	30	59.7		5.7	2.3	5.1	0.4		1.3	0.0	0.3		fat (26%)	39.8	g		
ketimun mentah	30	3.9		0.2	0.0	0.8	0.2		0.0	0.0	6.3		carbohydr. (53%)	178.2	g		
kopi (powder)	117	151.0		7.6	0.0	30.2	0.0		0.0	0.0	0.0		dietary fiber	4.1	g		
pepaya	10	3.9		0.1	0.0	1.0	0.2		0.0	0.0	13.5		alcohol (0%)	-	g		
salak	10	8.2		0.0	0.0	2.1	0.3		0.0	0.0	0.5		PUFA	9.1	g		
roti selei nenas	10	28.0		0.8	0.3	5.4	0.3		0.1	0.0	0.0		cholesterol	341.3	mg		
krai / mentimun	10	1.3		0.1	0.0	0.3	0.1		0.0	0.0	2.1		Vit. A	881.7	µg		
kedondong muda	10	3.2		0.1	0.0	0.7	0.1		0.0	0.0	3.7		carotene	-	mg		
beras putih giling	50	180.4		3.3	0.3	39.8	0.4		0.2	0.0	0.0		Vit. E (eq.)	2.2	mg		
telur ayam	60	93.1		7.6	6.4	0.7	0.0		0.8	254.4	114.0		Vit. B1	0.4	mg		
daging ayam	50	142.4		13.4	9.4	0.0	0.0		2.1	39.5	19.5		Vit. B2	0.9	mg		
labu siam mentah	30	6.0		0.3	0.1	1.3	0.4		0.0	0.0	8.7		Vit. B6	1.2	mg		
beras putih giling	50	180.4		3.3	0.3	39.8	0.4		0.2	0.0	0.0		tot. fol. acid	181.4	µg		
bayam segar	30	11.1		1.1	0.1	2.2	0.2		0.0	0.0	155.7		Vit. C	37.5	mg		
tempe kedeke murni	30	59.7		5.7	2.3	5.1	0.4		1.3	0.0	0.3		sodium	454.1	mg		
													potassium	3957.7	mg		
													calcium	521.4	mg		
													magnesium	494.6	mg		
													phosphorus	904.8	mg		
													iron	15.0	mg		
													zinc	6.1	mg		

Women 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days													TA	A%	FA	MA	NC
Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	caroten	Total analysis:				
beras putih giling	50	180.4		3.3	0.3	39.8	0.4		0.2	0.0	0.0		energy	1361.4	kcal		
daging ayam	60	170.9		16.1	11.3	0.0	0.0		2.5	47.4	23.4		water	-	g		
minyak kelapa sawit	3	25.9		0.0	3.0	0.0	0.0		0.0	0.0	150.0		protein (21%)	71.5	g		
tempe kedeke murni	30	59.7		5.7	2.3	5.1	0.4		1.3	0.0	0.3		fat (26%)	39.8	g		
ketimun mentah	30	3.9		0.2	0.0	0.8	0.2		0.0	0.0	6.3		carbohydr. (53%)	178.2	g		
kopi (powder)	117	151.0		7.6	0.0	30.2	0.0		0.0	0.0	0.0		dietary fiber	4.1	g		
pepaya	10	3.9		0.1	0.0	1.0	0.2		0.0	0.0	13.5		alcohol (0%)	-	g		
salak	10	8.2		0.0	0.0	2.1	0.3		0.0	0.0	0.5		PUFA	9.1	g		
roti selei nenas	10	28.0		0.8	0.3	5.4	0.3		0.1	0.0	0.0		cholesterol	341.3	mg		
krai / mentimun	10	1.3		0.1	0.0	0.3	0.1		0.0	0.0	2.1		Vit. A	881.7	µg		
kedondong muda	10	3.2		0.1	0.0	0.7	0.1		0.0	0.0	3.7		carotene	-	mg		
beras putih giling	50	180.4		3.3	0.3	39.8	0.4		0.2	0.0	0.0		Vit. E (eq.)	2.2	mg		
telur ayam	60	93.1		7.6	6.4	0.7	0.0		0.8	254.4	114.0		Vit. B1	0.4	mg		
daging ayam	50	142.4		13.4	9.4	0.0	0.0		2.1	39.5	19.5		Vit. B2	0.9	mg		
labu siam mentah	30	6.0		0.3	0.1	1.3	0.4		0.0	0.0	8.7		Vit. B6	1.2	mg		
beras putih giling	50	180.4		3.3	0.3	39.8	0.4		0.2	0.0	0.0		tot. fol. acid	181.4	µg		
bayam segar	30	11.1		1.1	0.1	2.2	0.2		0.0	0.0	155.7		Vit. C	37.5	mg		
tempe kedeke murni	30	59.7		5.7	2.3	5.1	0.4		1.3	0.0	0.3		sodium	454.1	mg		
													potassium	3957.7	mg		
													calcium	521.4	mg		
													magnesium	494.6	mg		
													phosphorus	904.8	mg		
													iron	15.0	mg		
													zinc	6.1	mg		

Lampiran 7. Mastertabel

IDENTITAS RESPONDEN																									RECALL 12-24 JAN										RECALL 24-2 JAN									
No	Nama	Tanggal Lahir	Tempat Lahir	Kode RT	Kode Desa	Pekerjaan	Kota	BB	TB	DMT	Keterangan	Kategori	Kode	As. Mag.	AKG	Presentasi	Kategori	Kode	As. Sent	AKG	Presentasi	Kategori	Kode	As. Mag.	AKG	Presentasi	Kategori	Kode																
1	SK	1957/12/12	68	4	P 2	oespra	RT 2	73,5	148,5	33,8	lebih	3	3,9	25	15%	defisit tingkat berat	1	107,2	320	34%	defisit tingkat berat	1	4,8	25	19%	defisit tingkat berat	1	131,3	320	41%	defisit tingkat berat	1												
2	SI	1974/8/18	51	3	P 2	oespra	RT 2	47	150	20,8	normal	2	5,6	25	22%	defisit tingkat berat	1	9,9	330	3%	defisit tingkat berat	1	7,8	25	31%	defisit tingkat berat	1	1,9	330	1%	defisit tingkat berat	1												
3	BEN	1956/10/26	69	4	L 1	petani	petani	33,2	141	19	normal	2	5,5	25	22%	defisit tingkat berat	1	1,9	320	0%	defisit tingkat berat	1	1,7	25	7%	defisit tingkat berat	1	90,6	320	28%	defisit tingkat berat	1												
4	EM	1958/2/11	68	4	L 1	petani	petani	39,2	151	23,9	lebih	3	6,8	25	27%	defisit tingkat berat	1	17,3	320	56%	defisit tingkat berat	1	12	25	48%	defisit tingkat berat	1	130,1	320	41%	defisit tingkat berat	1												
5	DN	1975/12/18	51	3	P 2	oespra	RT 2	51,3	162,4	19,5	normal	2	5,3	25	21%	defisit tingkat berat	1	150,4	330	45%	defisit tingkat berat	1	1,3	25	5%	defisit tingkat berat	1	35,3	330	10%	defisit tingkat berat	1												
6	YR	1962/7/27	63	4	P 2	oespra	RT 2	47,9	151	21	lebih	3	5,4	25	22%	defisit tingkat berat	1	98	320	31%	defisit tingkat berat	1	27	25	108%	normal	4	80	320	25%	defisit tingkat berat	1												
7	YR	1967/7/10	58	3	P 2	oespra	RT 2	40	141	20	normal	2	1,3	25	5%	defisit tingkat berat	1	34,6	330	10%	defisit tingkat berat	1	3,8	25	15%	defisit tingkat berat	1	120,7	330	37%	defisit tingkat berat	1												
8	CT	1969/10/11	57	3	L 1	oespra	ndayan	10	146	11,7	kurang	1	2,8	25	11%	defisit tingkat berat	1	128	330	39%	defisit tingkat berat	1	4,8	25	19%	defisit tingkat berat	1	96	330	29%	defisit tingkat berat	1												
9	HW	1971/5/10	55	3	P 2	lemba	RT 2	54,2	144,8	26,1	lebih	3	11,5	25	46%	defisit tingkat berat	1	85,6	330	28%	defisit tingkat berat	1	4,2	25	17%	defisit tingkat berat	1	134,1	330	41%	defisit tingkat berat	1												
10	ABA	1974/6/6	52	3	P 2	basana	RT 2	50,3	144	24	lebih	3	12,1	25	48%	defisit tingkat berat	1	165,6	330	50%	defisit tingkat berat	1	1,7	25	7%	defisit tingkat berat	1	51,3	330	15%	defisit tingkat berat	1												
11	AN	1994/1/10	32	1	P 2	oespra	RT 2	46	146	21,5	normal	2	1,6	25	64%	defisit tingkat berat	1	196	350	56%	defisit tingkat berat	1	3,09	25	12%	defisit tingkat berat	1	69,1	350	20%	defisit tingkat berat	1												
12	NSN	1983/10/3	43	2	P 2	oespra	RT 2	54	153	23,5	normal	2	8,5	25	34%	defisit tingkat berat	1	225	350	64%	defisit tingkat berat	1	7,6	25	30%	defisit tingkat berat	1	244,7	350	69%	defisit tingkat berat	1												
13	M4A	1966/6/12	59	3	P 2	oespra	swasta	5	155	18,7	normal	2	8,9	25	35%	defisit tingkat berat	1	382	330	115%	normal	4	4,4	25	18%	defisit tingkat berat	1	132,8	330	40%	defisit tingkat berat	1												
14	HK	1982/4/19	44	2	P 2	petani	PNS	6	98	151	41	lebih	3	8,8	25	35%	defisit tingkat berat	1	364,2	350	104%	normal	4	24	25	96%	normal	4	630	350	180%	lebih	5											
15	M4	1962/3/18	64	4	P 2	basana	RT 2	46	146	21	normal	2	4,9	25	20%	defisit tingkat berat	1	244	330	73%	defisit tingkat sedang	2	6,4	25	26%	defisit tingkat berat	1	138,5	330	42%	defisit tingkat berat	1												
16	MHR	1980/5/10	46	2	P 2	oespra	PNS	6	80	150	35	lebih	3	5,3	25	21,20%	defisit tingkat berat	1	575,9	330	174%	lebih	5	4,1	25	16%	defisit tingkat berat	1	494,6	330	107%	normal	4											
17	SNK	1955/7/30	72	5	P 2	oespra	petani	8	64	154	26,9	lebih	3	8,8	25	35%	defisit tingkat berat	1	665,3	320	208%	lebih	5	3,6	25	14%	defisit tingkat berat	1	220,3	320	68%	defisit tingkat berat	1											
18	HT	1970/2/17	56	3	P 2	basana	RT 2	29	160,7	23	normal	2	9,9	25	40%	defisit tingkat berat	1	323,5	330	71%	defisit tingkat sedang	2	10,5	25	42%	defisit tingkat berat	1	122	330	36%	defisit tingkat berat	1												
19	ASS	1955/8/10	71	5	L 1	oespra	petani	8	168	16	kurang	1	5,6	25	22%	defisit tingkat berat	1	319	320	100%	normal	4	4,6	25	18%	defisit tingkat berat	1	262	320	81%	defisit tingkat berat	3												
20	SS	1970/6/12	56	3	P 2	basana	RT 2	45	152	19,4	normal	2	9,4	25	38%	defisit tingkat berat	1	322	330	97%	normal	5	6,4	25	26%	defisit tingkat berat	1	195	330	60%	defisit tingkat berat	1												
21	N	1967/10/10	58	3	L 1	basana	petani	3	70	19,5	normal	2	5,3	25	21%	defisit tingkat berat	1	190	330	57%	defisit tingkat berat	1	13,6	25	54%	defisit tingkat berat	1	274	330	85%	defisit tingkat berat	3												
22	MIS	1978/3/20	48	2	L 1	basana	petani	3	70	172	23,6	normal	2	9,7	25	38%	defisit tingkat berat	1	679	350	194%	lebih	5	24,7	25	99%	normal	4	585	350	167%	lebih	5											
23	KB	1980/10/15	46	2	P 2	basana	petani	3	80	153	34,6	lebih	3	30,1	25	120%	lebih	5	859	350	245%	lebih	5	24,3	25	97%	normal	4	579	350	165%	lebih	5											
24	AD	1968/7/29	57	3	L 2	basana	petani	8	54	166	20,3	normal	2	9,5	25	38%	defisit tingkat berat	1	619	330	187%	lebih	5	4,7	25	19%	defisit tingkat berat	1	167,6	330	51%	defisit tingkat berat	1											
25	S	1960/5/20	66	4	P 2	edapa	lingk. RT	2	51	152	22,7	normal	2	38	25	152%	lebih	5	482	320	135%	lebih	5	2,5	25	10%	defisit tingkat berat	1	185	320	57%	defisit tingkat berat	1											
26	BSW	1959/4/20	67	4	L 1	edapa	lingk. petani	8	56	161	21,6	normal	2	3,8	25	152%	lebih	5	498	320	146%	lebih	5	4,3	25	17%	defisit tingkat berat	1	211	320	65%	defisit tingkat berat	1											
27	HD	1958/3/25	68	4	L 1	oespra	petani	8	48	156	19,7	normal	2	2,6	25	10%	defisit tingkat berat	1	60,4	320	18%	defisit tingkat berat	1	3,1	25	12%	defisit tingkat berat	1	8,3	320	2%	defisit tingkat berat	1											
28	LB	1960/6/4	65	4	L 1	lemba	petani	8	70	178	22	normal	2	11,9	25	44%	defisit tingkat berat	1	319	320	99%	normal	4	2	25	8%	defisit tingkat berat	1	210	320	65%	defisit tingkat berat	1											
29	NN	1972/5/25	54	3	P 2	oespra	PNS	6	75	155	31	lebih	3	4,4	25	17%	defisit tingkat berat	1	261	330	79%	defisit tingkat sedang	2	9,8	25	39%	defisit tingkat berat	1	220	330	67%	defisit tingkat berat	1											
30	AE	1976/8/20	49	3	P 2	petani	RT 2	2	60	150	26,6	lebih	3	4,8	25	19%	defisit tingkat berat	1	187	350	55%	defisit tingkat berat	1	6,6	25	26%	defisit tingkat berat	1	155	350	44%	defisit tingkat berat	1											

Lampiran 8. Hasil uji statistic univariat

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30-40	1	3.3	3.3	3.3
	41-50	5	16.7	16.7	20.0
	51-60	13	43.3	43.3	63.3
	61-70	9	30.0	30.0	93.3
	71-80	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI LAKI	9	30.0	30.0	30.0
	PEREMPUAN	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	14	46.7	46.7	46.7
	PETANI	3	10.0	10.0	56.7
	SWASTA	1	3.3	3.3	60.0
	PNS	3	10.0	10.0	70.0
	PENSIUNAN	8	26.7	26.7	96.7
	NELAYAN	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Asupan serat hari pertama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DEFISIT TINGKAT BERAT LEBIH	27	90.0	90.0	90.0
	Total	30	100.0	100.0	

Asupan serat hari kedua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DEFISIT TINGKAT BERAT NORMAL	26	86.7	86.7	86.7
	Total	30	100.0	100.0	

Asupan magnesium hari pertama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DEFISIT TINGKAT BERAT	15	50.0	50.0	50.0
	DEFISIT TINGKAT SEDANG	3	10.0	10.0	60.0
	NORMAL	4	13.3	13.3	73.3
	LEBIH	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Asupan magnesium hari kedua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DEFISIT TINGKAT BERAT	24	80.0	80.0	80.0
	DEFISIT TINGKAT RINGAN	2	6.7	6.7	86.7
	NORMAL	1	3.3	3.3	90.0
	LEBIH	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Rata rata asupan serat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	DEFISIT TINGKAT BERAT	23	76.7	76.7	76.7
	NORMAL	4	13.3	13.3	90.0
	LEBIH	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Rata rata asupan magnesium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DEFISIT TINGKAT BERAT	19	63.3	63.3	63.3
	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2	6.7	6.7	70.0
	DEFISIT TINGKAT RINGAN	1	3.3	3.3	73.3
	NORMAL	3	10.0	10.0	83.3
	LEBIH	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 9. Leaflet

DIABETES MELITUS TIPE 2

Kenali, Kendalikan, Hidup Lebih Sehat!

"Pola makan sehat dengan cukup **SERAT** dan **MAGNESIUM** membantu mengontrol gula darah dan mencegah komplikasi!"

APA ITU DIABETES MELITUS TIPE 2?

Diabetes Melitus Tipe 2 adalah penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif sehingga kadar gula darah menjadi tinggi.

TANDA & GEJALA

Sering haus
 Sering buang air kecil
 Mudah lapar
 Mudah lelah
 Berat badan turun tanpa sebab jelas

KEBUTUHAN SERAT PER HARI

Anjuran kebutuhan serat untuk orang dewasa:

25–30 gram/hari

(setara ± 4–5 porsi sayur & buah)

SUMBER SERAT

Sayuran hijau
 Buah-buahan
 Kacang-kacangan
 Biji-bijian utuh
 Umbi-umbian

Tips:

- Isi setengah piring dengan sayur
- Pilih buah utuh, bukan jus
- Pilih nasi merah, oatmeal, roti gandum

KEBUTUHAN MAGNESIUM PER HARI

Anjuran kebutuhan magnesium untuk orang dewasa:

310–420 mg/hari

(tergantung usia dan jenis kelamin)

SUMBER MAGNESIUM

Kacang-kacangan (almond, kacang merah, kedelai)
 Biji-bijian utuh (gandum utuh, oatmeal)
 Sayuran hijau gelap (bayam, brokoli)
 Pisang
 Ikan & seafood

Tips:

- Konsumsi makanan alami sumber magnesium
- Kurangi makanan olahan tinggi gula dan garam
- Perbanyak sayuran hijau dan kacang-kacangan

INGAT!

Pola makan sehat + Aktivitas fisik teratur + Obat (jika diresepkan) = Gula darah terkontrol, hidup lebih berkualitas

JAGA POLA MAKAN, AKTIF BERGERAK, CEK GULA DARAH SECARA RUTIN!

Sehat hari ini, bahagia di masa depan

Makan dengan porsi seimbang
 Aktivitas fisik 30 menit/hari
 Minum air putih yang cukup
 Kontrol rutin ke fasilitas kesehatan

Kendalikan Diabetes, Cegah Komplikasi!

Serat dan Magnesium Cukup, Gula Darah Terkendali!

Lampiran 10. Surat selesai penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA
Jl. Suratim Oesapa, Kupang, NTT Kode Pos 85228
Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR : S-52/PUSK.OSP.000.9.2/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D A. Paramitha, S.KM
Jabatan : P.J. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / III d

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dorothea Mathildis Gratia Kerans
NIM : P05303241231203
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : DIII Gizi
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 15 April 2026 – 08 Mei 2026 dengan judul : " **GAMBARAN ASUPAN SERAT DAN MAGNESIUM PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA**".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 26 Mei 2026
An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
P.J. Penatausahaan Administrasi


Ni Made D A. Paramitha, S.KM
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Paraf Hierarki	
Tenaga Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Muda	

Lampiran 11. Surat keterangan layak etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.LB.02.03/1/0179/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Dorothea Mathildis Gratia Kerans
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"GAMBARAN ASUPAN SERAT DAN ASUPAN MAGNESIUM PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA"

"DESCRIPTION OF FIBER INTAKE AND MAGNESIUM INTAKE IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT OESAPA PUBLIC HEALTH CENTER"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Mei 2026 sampai dengan tanggal 18 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 18, 2026 until May 18, 2027.

May 18, 2026
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 12. Surat keterangan hasil cek plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: Dorothea Mathildis Gratia Kerans
Nomor Induk Mahasiswa	: PO5303241231203
Dosen Pembimbing	: Regina Maria Boro, DCN, M. Kes
Dosen Penguji	: Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi
Jurusan	: Gizi
Judul Karya Ilmiah	: GAMBARAN ASUPAN SERAT DAN ASUPAN MAGNESIUM PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS OESAPA

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **14%**. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 07 Juni 2026

Admin Strike Plagiarism

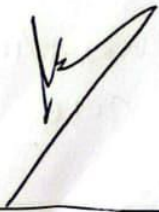


Mury Jermas Kale SST
NIP. 198507042010121002

Lampiran 13. Logbook bimbingan

Nama Mahasiswa	:	Dorothea M. Gratz Kerans
NIM	:	P053032412312023
Nama Pembimbing	:	Regina Maria Boro, DCH, M.Kes
Judul LTA	:	Gambaran Asupan serat dan asupan magnesium pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas ...

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumad, 30/01/2026	Pemaparan Masalah terkait judul proposal	
2.	Rabu, 18/02/2026	Konsultasi BAB 1. Latar belakang masalah	
3.	Kamis, 19/02/2026	Ace Bab 1 Revisi Bab 2 penulisan diet DM	
4.	Jumat, 20/02/2026.	Ace Bab 2 Revisi Bab 3	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
5.	Senin/22/02/2026	Revisi Bab 3 (ubah sampel).	
6.	Selasa/24/02/2026	ACC Bab 3 Perbaikan Daftar pustaka Revisi PPT	
7.	Rabu/25/02/2026	ACC Daftar pustaka ACC PPT.	
8.	Selasa/12/05/2026	Konsultasi Data Mentah Hasil penelitian Yasn Recall.	
9.	Senin/18/05/2026	Konsultasi Dokumentasi Hasil penelitian dan susunan Masterlabel, ACC Hasil Recall.	
10.	Rabu/20/05/2026	Konsultasi Masterlabel	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
11.	Jumat/22/05/2026.	ACC Markertabel, Icaruasi Hasil Ufi Unsurat.	
12.	Senin/25/05/2026	ACC Hasil Ufi Unsurat, konsultasi Bab IV dan V.	
13.	Selasa/26/05/2026.	ACC Bab IV dan V konsultasi PPT.	
14.	Jumat/29/05/2026	ACC PPT. TTD lembar penelitian Laporan T. A.	
15.	Senin/08/06/2026	Konsultasi revisi setelah Ujian	
16.	Kamis/11/06/2026	ACC Laporan & TTD lembar Penelitian & pengesahan	