

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Satu Pintu



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.dpmtsp.nttprov.id Email : pmptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1305/DPMTSP/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 : Stefani Elen Ara
NIM : PO5303241231238
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Kementerian Kesehatan RI Poltekkes Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN ASUPAN SERAT SERTA KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

a. Mulai : 14 April 2026
b. Berakhir : 30 April 2026

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMTSP 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.

Ditetapkan di : Kupang
Pada Tanggal : 13 April 2026
a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu 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.

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 Dinas Kesehatan



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-463/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 : 500.16.7.2-000.9.2/1305/DPMPSTSP /2026 tanggal 13 April 2026, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Stefani Elen Ara
NIM : PO5303241231298
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Poltekes Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Karbohidrat dan Asupan Serat Serta Kadar Gula Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Waktu Penelitian : 14 s/d 30 April 2026
Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 14 April 2026

an: KEPALA DINAS KESEHATAN

KOTA KUPANG

Pjh. Sekretaris



Upt. Pj. 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. 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-63/PUSK.OSP.000.9.2/VI/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	: Stefani Elen Ara				
NIM	: PO 5303241231298				
Pekerjaan	: Mahasiswa				
Fakultas/Jurusan	: D-III Gizi				
Universitas	: Poltekkes Kemenkes Kupang				
Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 15 April – 08 Mei 2026 dengan judul : "GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN ASUPAN SERAT SERTA KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG". Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.					
Kupang, 05 Juni 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. Kepala Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang 3. Arsip					
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td style="width: 70%;">Tenaga Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Muda</td><td style="width: 30%; text-align: center;"></td></tr></table>		Paraf Hierarki		Tenaga Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Muda	
Paraf Hierarki					
Tenaga Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Muda					

Lampiran 4. Surat Plagiarisme

	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	: Stefani Elen Ara
Nomor Induk Mahasiswa	: PO5303241231298
Dosen Pembimbing	: Meirina Sulastris Loaloka, SST., M.Gizi
Penguji	: Anak Agung Ayu Mirah Adi, SKM., M.Kes
Jurusan	: Program Studi D-III Gizi
Judul Karya Ilmiah	: Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Asupan Serat Serta Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 15% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
 Kupang, 16 Juli 2026 Adm. Cek Plagiarism  Mury Jermias Kete SST NIP. 498507042010121002	

Lampiran 5. Surat Persetujuan Responden

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SAMPEL PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Lebaran Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap : Selfiana Kale

Tempat/ tanggal lahir :

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Lasiara Km 10

Umur : 69 Tahun

Beranda ini menyatakan kesediaan Bapak/Ibu untuk

1. Di wawancara dalam penelitian saya mengenai "Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Asupan Serat Serta Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2"
2. Pengambilan sampel darah untuk pengecekan kadar gula darah sederhana

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, Demikian pernyataan ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, Maret 2026

Selfiana Kale

(Selfiana Kale)

Lampiran 6. Surat Keterangan Layak Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.LB.02.03/1/0158/2026

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

Peneliti utama : Stefani Elen Ara
Principal In Investigator

Nama Institusi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Asupan Serat Serta Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"

"Overview of Carbohydrate and Fiber Intake, and Blood Sugar Levels in Type II Diabetes Mellitus Patients At the Oesapa Community Health Center in Kupang City"

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 05 Mei 2026 sampai dengan tanggal 05 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 05, 2026 until May 05, 2027.

May 05, 2026
Chairperson,



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

Lampiran 7. Hasil Recall Responden

Recall Hari-1

Kode Sampel

0 1

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama : Selpurman Lende
Umur : 63
Jenis Kelamin : P

Hari ke : 1

Waktu makan	Nama makanan	Jenis	Bahan	
			Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi	Mari Soup sawi 2 kotak	2 ctg. 2 Sedok soup.	100 gr	80 gr 20 g
Selingan	Pisang	4 buah		400 gr
Siang	Mari Soup sawi Ikan panggang	2 ctg. 2 Sdtk soup 1/2 ekor		80 30 90
Selingan	Pisang Ulin kelapa rebus			
Malam	Mari Soup sawi Ikan panggang Pisang	2 ctg. 2 Sds 1/2 ekor 3 buah		80 30 90 300

K_h : 304
S : 17,64

NO	NAMA BAHAN	BERAT BERSIH	BERAT KOTOR	HARGA						
				AIR	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	
				(Rp)	g	(Kal)	(g)	(g)	(g)	(g)
KEBUTUHAN KLIEN										
TOTAL KANDUNGAN			1,485.57	Rp0	845.72	1,589.46	58.51	16.21	304.38	17.64
% KECUKUPAN (Cukup 90-110%)										
1	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
2	Sawi, segar ▼	34	39.08	Rp0	31.35	9.52	0.78	0.10	1.36	0.85
3	Tomat merah, segar ▼	33	33.00	Rp0	30.66	7.92	0.43	0.17	1.55	0.50
4	Pisang ambon, segar ▼	400	533.33	Rp0	291.60	432.00	4.00	3.20	97.20	7.60
5	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
6	Sawi, segar ▼	34	39.08	Rp0	31.35	9.52	0.78	0.10	1.36	0.85
7	Tomat merah, segar ▼	33	33.00	Rp0	30.66	7.92	0.43	0.17	1.55	0.50
8	Ikan cakalang, segar ▼	90	90.00	Rp0	65.70	96.30	17.64	0.63	4.95	0.00
9	Minyak kelapa sawit ▼	3	3.00	Rp0	0.00	26.52	0.00	3.00	0.00	0.00
10	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
11	Sawi, segar ▼	34	39.08	Rp0	31.35	9.52	0.78	0.10	1.36	0.85
12	Tomat merah, segar ▼	33	33.00	Rp0	30.66	7.92	0.43	0.17	1.55	0.50
13	Ikan cakalang, segar	90	90.00	Rp0	65.70	96.30	17.64	0.63	4.95	0.00
14	Minyak kelapa sawit ▼	3	3.00	Rp0	0.00	26.52	0.00	3.00	0.00	0.00
15	Pisang ambon, segar ▼	300	400.00	Rp0	218.70	324.00	3.00	2.40	72.90	5.70

Recall Hari-2

Nama : SELFIA A Kari
 Umur : 69 tahun
 Jenis Kelamin : P.
 Hari ke : 2 Minggu

Waktu makan	Nama makanan	Jenis	Bahan	
			Banyaknya	Gram
Pagi	Kopi putih Lada kuning (trusmi)		1 centong nasi 2 sd. sayur.	25 gr 20 gr
Selingan	-			
Siang	Kopi putih Lada kuning (trusmi)		2 centong nasi 2 sd. sayur.	50 gr 30 gr
Selingan	-			
Malam	Nasi putih Lada kuning (trusmi) Pepaya masak.		2 centong nasi 2 sendok 1/2 potong besar	50 gr 30 gr 50 gr

Km : . . .

KH : 135.25
 S : 4.75

NO	NAMA BAHAN	BERAT BERSIH	BERAT KOTOR	HARGA						
					AIR	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT
				(Rp)	g	(Kal)	(g)	(g)	(g)	(g)
KEBUTUHAN KLIEN										
TOTAL KANDUNGAN			408.10	Rp0	178.26	706.91	15.15	12.29	135.25	4.75
% KECUKUPAN (Cukup 90-110%)										
1	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
2	Labu kuning, segar ▼	45	60.81	Rp0	38.97	22.95	0.77	0.23	4.50	1.22
3	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
4	Labu kuning, segar ▼	45	60.81	Rp0	38.97	22.95	0.77	0.23	4.50	1.22
5	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
6	Labu kuning, segar ▼	45	60.81	Rp0	38.97	22.95	0.77	0.23	4.50	1.22
7	Pepaya, segar ▼	50	66.67	Rp0	43.35	23.00	0.25	0.06	6.10	0.80
8	Minyak kelapa sawit ▼	9	9.00	Rp0	0.00	79.56	0.00	9.00	0.00	0.00
9	▼									

Recall Hari-3

FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden : SELFIANA FACE

Tanggal Wawancara :

Lampiran 1 Form Recall 24 Jam

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	Bubur	Keras	1 cup	37,5
2.	Selingan pagi	Pisang		3 buah	
3.	Makan Siang	Nasi putih Kacang Telur goreng		2 ceg. 2 sds 4 Ptg.	
4.	Selingan sore	Pisang		-	
5.	Makan Malam	Nasi putih Kacang Ikan bakar		2 ceg. 2 sds 1/2 ekor	

KH: . . .

KH: 232,63
S: 22,08

NO	NAMA BAHAN	BERAT BERSIH	BERAT KOTOR	HARGA						
				AIR	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	
				(Rp)	g	(Kal)	(g)	(g)	(g)	(g)
KEBUTUHAN KLIEN										
TOTAL KANDUNGAN			1,124.69	Rp0	586.36	1,354.84	61.89	21.50	232.63	22.58
% KECUKUPAN (Cukup 90-110%)										
1	Beras giling, mentah ▼	62	62.00	Rp0	7.44	221.34	5.21	1.05	47.80	0.12
2	Pisang ambon, segar ▼	300	400.00	Rp0	218.70	324.00	3.00	2.40	72.90	5.70
3	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
4	Daun kelor, segar ▼	100	153.85	Rp0	75.50	92.00	5.10	1.60	14.30	8.20
5	Tahu, mentah ▼	160	160.00	Rp0	131.52	128.00	17.44	7.52	1.28	0.16
6	Beras giling, mentah ▼	50	50.00	Rp0	6.00	178.50	4.20	0.85	38.55	0.10
7	Daun kelor, segar ▼	100	153.85	Rp0	75.50	92.00	5.10	1.60	14.30	8.20
8	Ikan cakalang, segar ▼	90	90.00	Rp0	65.70	96.30	17.64	0.63	4.95	0.00
9	Minyak kelapa sawit ▼	5	5.00	Rp0	0.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00
10	▼									

Lampiran 8. FFQ Responden

From Food Frequency Questionnaire

Nama Pasien : Setiana Kale
 Umur :
 Alamat :

TTL :
 JenisKelamin :
 Hari/Tanggal :

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari (50)	1 kali/hari (25)	3-6 kali/minggu (15)	1-2 kali/minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
A.	Makanan Pokok						
	Nasi	✓					
	Biskuit						✓
	Jagung segar					✓	
	Kentang					✓	
	Mie				✓		
	Roti					✓	-
	Sukun						✓
	Ubi/Singkong					✓	
B.	Lauk Hewani						
	Daging sapi					✓	
	Daging ayam				✓		
	Ikan segar			✓			
	Ikan kering						✓
	Telur ayam			✓			
	Daging babi						✓
	Daging anjing						✓
	Daging Kambing						✓
C.	Lauk Nabati						

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari (50)	1 kali/hari (25)	3-6 kali/minggu (15)	1-2 kali/minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
	Tahu			✓			
	Tempe			✓			
	Kacang hijau					✓	
	Kacang merah					✗	✓
	Kacang tanah						✓
D.	Sayuran						
	Bayam			✓			
	Kangkung				✓		
	Sawi			✓			
	Daun singkong				✓		
	Terong				✓		
	Kelor			✓			
	Kacang panjang				✓		
	Buncis				✓		
	Labu siam			✓			
	Wortel			✓			
	Tomat			✓			
	Kol						✓
	Bunga Pepaya				✓		
E.	Buah-buahan						
	Jeruk					✓	
	Jambu biji					✓	

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari (50)	1 kali/hari (25)	3-6 kali/minggu (15)	1-2 kali/minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
	anggur						
	Alpukat					✓	
	Mangga						
	Naga						
	Nenas						
	Apel			✓			
	Pepaya			✓			
	Pisang			✓			
	Nangka						
	Salak						
F.	Serba-serbi						
	Teh manis						✓
	Kopi						✓
	Garam	✓					
	Gula			✓			
	kecap				✓		
	Agar-agar						✓
	Madu						✓
	Gula pasir			✓			

Lampiran 10. Dokumentasi Responden



Lampiran 11. Hasil Uji Statistik Univariat

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	

UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30-40	1	3,3	3,3	3,3
41-50	7	23,3	23,3	26,7
51-60	11	36,7	36,7	63,3
>61	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN KARBOHIDRAT 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	20	66,7	66,7	66,7
80-120% BAIK	5	16,7	16,7	83,3
>120% KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN KARBOHIDRAT 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	19	63,3	63,3	63,3
80-120% BAIK	8	26,7	26,7	90,0
>120% KELEBIHAN	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN KARBOHIDRAT 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	10	33,3	33,3	33,3
80-120% BAIK	18	60,0	60,0	93,3
>120% KELEBIHAN	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

RATA-RATA KARBOHIDRAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	17	56,7	56,7	56,7
80-120% BAIK	8	26,7	26,7	83,3
>120 KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN SERAT 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	28	93,3	93,3	93,3
80 - 120% BAIK	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN SERAT 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	22	73,3	73,3	73,3
80-120% BAIK	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN SERAT 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	19	63,3	63,3	63,3
90 - 120% BAIK	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

RATA-RATA SERAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	23	76,7	76,7	76,7
80-120% BAIK	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

KADAR GULA DARAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	21	70,0	70,0	70,0
	TIDAK NORMAL	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 12. Loogbook Bimbingan LTA

Nama Mahasiswa	: Stevani Elen Ann
NIM	: P05303241231238
Nama Pembimbing	: Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi
Judul LTA	: Gambaran Asupan Karbohidrat dan Asupan Serat Serta Faktor Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.		Konsul Judul dan Bab I	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001
2.		Konsul Judul dan Bab I	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001
3.	Selasa, 10 Feb 2021	Konsul Bab I, II, dan Bab III	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001
4		Konsul Bab III	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
5		Konsul Bab III	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001
6		Konsul Bab III	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001
7		Konsul Bab III	Meirina Sulastri Lualaka, SST, M. Gizi NIP. 198705142010122001
8		Konsul Bab IV	
9		Konsul Bab IV	
10		Konsul Bab IV dan Bab V	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
11		Konsul Bab IV, V	
12		Konsul Bab IV, V	
13		Konsul Bab V	
14		Konsul Bab V	

Lampiran 13. Mater Tabel

	IDENTITAS RESPONDEN							KARAKTERISTIK							ASUPAN KARBOHIDRAT							ASUPAN SERAT									
No	Nama	Tanggal Lahir	Umur	kode	JK	kode	alamat		TB	IMT	keterangan	kode	GDP	keterangan	kode	KH 1	KH 2	KH 2	Rata-Rata	Kebutuhan	%	Keterangan	Kode	S 1	S 2	S 3	Rata-Rata	Kebutuhan	%	Keterangan	Kode
1	SK	1957/12/12	68	4	P	2	oesapa	78,5	148,5	35,8	lebih	3	122	Normal	1	304	135.25	232.63	223.96	151.25	148.07%	Kelebihan	3	17.64	4.8	22.58	15.01	25	60.03%	Kurang	1
2	SJ	1974/8/18	51	3	P	2	oesapa	47	150	20,8	Normal	2	120	Normal	1	151.5	120.66	120.35	130.84	202	64.77%	Kurang	1	18.7	21	20.7	20.13	25	80.53%	Baik	2
3	BRN	1956/10/26	69	4	P	2	penfui	38,2	141	19	normal	2	93	Normal	1	44.28	100.58	126	90.29	151	59.79%	Kurang	1	3.33	1.7	10.64	5.22	25	20.89%	Kurang	1
4	EFM	1958/2/11	68	4	L	1	penfui	59,2	151	25,9	lebih	3	220	Tidak Normal	1	407.48	300.03	232.33	313.28	178	176.00%	Kelebihan	3	20.39	12	10.61	14.33	25	57.33%	Kurang	1
5	DN	1975/12/18	50	2	P	2	oesapa	51,3	162,4	19,5	normal	2	90	Normal	1	96.54	152.98	165.21	138.24	206	67.11%	Kurang	1	0.93	1.3	20.38	7.54	25	30.15%	Kurang	1
6	YR	1962/07/27	63	4	P	2	oesapa	47,9	151	21	lebih	3	130	Tidak Normal	2	205.64	208.61	173.3	195.85	178	110.03%	Baik	2	22.64	27	23	24.21	25	96.85%	Baik	2
7	YRH	1967/7/10	58	3	P	2	oesapa	40	141	20	normal	2	90	Tidak Normal	2	42.5	148.76	186.04	125.77	206	61.05%	Kurang	1	2.35	3.8	2.1	2.75	25	11.00%	Kurang	2
8	CT	1969/10/11	56	3	L	1	oesapa	46	161	17,7	kurang	1	161	Tidak Normal	2	83.03	188.58	196.1	155.90	234	66.63%	Kurang	1	0.2	4.8	6.7	3.90	25	15.60%	Kurang	2
9	HW	1971/5/10	55	3	P	2	liba	54,2	144,8	26,1	lebih	3	98	Normal	1	216.69	177.26	186.91	193.62	101	191.70%	Kelebihan	3	18	23.5	22.8	21.43	25	85.73%	Baik	1
10	ABA	1974/7/6	51	3	P	2	lasiana	50,3	144	24	lebih	3	109	Normal	1	104.44	122.88	175.05	134.12	202	66.40%	Kurang	1	3.41	1.7	9.5	4.87	25	19.48%	Kurang	1
11	AN	1994/1/10	32	1	P	2	oesapa	46	146	21,5	normal	2	82	Normal	1	123.65	125.34	164.32	137.77	202	68.20%	Kurang	1	1.61	3.09	3.86	2.85	25	11.41%	Kurang	1
12	MSN	1983/10/3	42	2	P	2	oesapa	54	153	23,5	normal	2	112	Normal	1	135.49	143.73	238.95	172.72	234	73.81%	Kurang	1	9.44	7.6	9.08	8.71	25	34.83%	Kurang	1
13	MAA	1966/6/12	60	3	L	1	oesapa	45	155	18,7	normal	2	90	Normal	1	120.51	126.54	214.49	153.85	234	65.75%	Kurang	1	2.9	4.4	9.08	5.46	25	21.84%	Kurang	1
14	HK	1982/4/19	44	2	P	2	penfui	98	151	41	lebih	3	256	Tidak Normal	2	145.95	163.14	154.39	154.49	151	102.31%	Baik	2	19.8	24	22.6	22.13	25	88.53%	Baik	2
15	MM	1962/3/18	64	4	P	2	lasiana	46	146	21	normal	2	106	Normal	1	149.93	127.89	134.96	137.59	206	66.79%	Kurang	1	7.6	6.4	0.84	4.95	25	19.79%	Kurang	1
16	MHR	1980/5/10	46	2	P	2	oesapa	80	150	35	lebih	3	295	Tidak Normal	2	184.01	156.89	217.91	186.27	151	123.36%	Kelebihan	3	3.6	4.1	8.54	5.41	25	21.65%	Kurang	1
17	SNK	1953/7/30	72	4	P	2	oesapa	64	154	26,9	lebih	3	257	Tidak Normal	2	121.41	149.75	159.11	143.42	151	94.98%	Baik	2	3.99	3.6	21.8	9.80	25	39.19%	Kurang	1
18	HT	1970/2/17	56	3	P	2	lasiana	59	160,7	23	normal	2	119	Normal	1	164.28	200.88	211.37	192.18	234	82.13%	Baik	2	17.8	21	23.2	20.67	25	82.67%	Baik	2
19	AS	1955/8/10	70	4	L	1	oesapa	46	168	16	kurang	1	99	Normal	1	123.06	150.83	159.8	144.56	316	45.75%	Kurang	1	1.82	4.6	8.48	4.97	25	19.87%	Kurang	1
20	SS	1970/6/12	56	3	P	2	lasiana	45	152	19,4	normal	2	110	Normal	1	136.96	150.63	162.36	149.98	316	47.46%	Kurang	1	9.39	6.4	7.04	7.61	25	30.44%	Kurang	1
21	N	1967/10/10	58	3	L	1	lasiana	60	175	19,5	normal	2	90	Normal	1	133.96	168.95	175.13	159.35	316	50.43%	Kurang	1	3	22	22	15.67	25	62.67%	Kurang	1
22	MTS	1978/3/20	48	2	L	1	lasiana	70	172	23,6	normal	2	120	Normal	1	226.98	226.98	370.66	274.87	344	80.00%	Baik	2	19	24.7	23.7	22.47	25	89.87%	Baik	2
23	KB	1980/10/15	45	2	P	2	lasiana	80	153	34,6	lebih	3	280	Tidak Normal	2	166.57	370.66	166.57	234.60	151	155.36%	Kelebihan	3	18.7	24.3	20.2	21.07	25	84.27%	Baik	2
24	ASD	1968/7/29	57	3	L	1	lasiana	54	163	20,3	normal	2	99	Normal	1	176	166.33	228.58	190.30	234	81.33%	Baik	2	4.80	4.7	8.85	6.12	25	24.47%	Kurang	1
25	S	1960/5/20	66	4	P	2	telapa lim	51	152	22,7	normal	2	90	Normal	1	44.40	121.83	128.45	98.23	234	41.98%	Kurang	1	11.4	2.5	3.23	5.71	25	22.84%	Kurang	1
26	BSW	1959/4/20	67	4	L	1	telapa lim	56	161	21,6	normal	2	90	Tidak Normal	2	44.40	97.31	180	107.24	234	45.83%	Kurang	1	11.4	4.3	11.11	8.94	25	35.75%	Kurang	1
27	HD	1958/3/25	68	4	L	1	oesapa	48	156	19,7	normal	2	90	Normal	1	63.34	65.66	55.57	61.52	316	19.47%	Kurang	1	1.72	3.1	4.63	3.15	25	12.60%	Kurang	1
28	LB	1960/6/4	66	4	P	2	liba	70	178	22	normal	2	90	Normal	1	211	121.86	211.99	181.62	316	57.47%	Kurang	1	7.34	2	7.43	5.59	25	22.36%	Kurang	1
29	NMH	1972/5/25	54	3	P	2	oesapa	75	155	31	lebih	3	90	Normal	1	222.81	164.72	124.27	170.60	178	95.84%	Baik	2	5.13	9.8	5.36	6.76	25	27.05%	Kurang	1
30	AE	1976/8/20	49	2	P	2	penfui	60	150	26,6	lebih	3	90	Normal	1	121	160.55	168.63	150.06	151	99.38%	Baik	2	7.82	6.6	7.82	7.41	25	29.65%	Kurang	1

DIET DIABETES DENGAN PRINSIP 3 J

1. Jumlah
Kebutuhan kalori pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan status gizi.
Komposisi energi yang dianjurkan:

- Karbohidrat: $\frac{1}{2}$ piring
- Protein: sekitar $\frac{1}{4}$ piring
- Lemak: Secukupnya, jangan berlebihan

2. Jadwal
Makan secara teratur membantu menjaga kestabilan gula darah dan mencegah lonjakan atau penurunan gula darah yang drastis.
Anjuran:

- ✓ 3 kali makan utama (pagi, siang, malam)
- ✓ 1-2 kali selingan sehat
- ✓ Jangan melewatkan waktu makan

3. Jenis
Pemilihan jenis makanan sangat penting untuk mengontrol gula darah.

- ✓ Karbohidrat kompleks (lebih dianjurkan) Seperti nasi merah, jagung, ubi, kentang rebus, dan roti gandum
- ✓ Protein rendah lemak Seperti ikan, ayam tanpa kulit, tahu dan tempe, kacang-kacang.
- ✓ Lemak sehat (dalam jumlah terbatas) seperti alpukat, kacang-kacangan, dan minyak nabati dan secukupnya. Hindari gorengan dan lemak jenuh berlebihan.
- ✓ Serat tinggi (sangat dianjurkan) Serat membantu memperlambat penyerapan gula dalam darah. Seperti sayuran hijau, wortel, buncis, pepaya, apel, jeruk, dan lain-lain

APA ITU DIABETES MELITUS TIPE II

Diabetes Mellitus Tipe II adalah penyakit jangka panjang yang terjadi karena tubuh tidak mampu mengatur kadar gula dalam darah dengan baik, sehingga gula darah menjadi tinggi. Penyakit ini sering ditandai dengan sering buang air kecil, sering merasa haus, cepat lapar, serta berat badan turun tanpa sebab yang jelas, sehingga perlu pemeriksaan dan pengendalian sejak dini.



Kemenkes Poltekkes Kupang

DIABETES MELITUS TIPE II



STEFANI ELEN ARA
PO5303241231298

Kebutuhan Gizi Sehari			
Nama : Ny. D. N	IMT	: 19,5	
BB : 51,3 kg			
TB : 162,4 cm			
Status Gizi : BB Normal	Lemak	: 41 gr	
Energi : 1.500 kkal	Karbohidrat	: 206 gr	
Protein : 75 gr	Serat	: 25 gr	
Pembagian Makan Sehari			
Makan Pagi Jam 06.00 - 08.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	75/112/150 gr	1½	ctg
Lauk Hewani	40 gr	1	ptg sdg
Lauk Nabati	50 gr	1	ptg sdg
Sayuran	100 gr	1	mngk sdg
Selingan Pagi Jam 10.00 :			
Buah	100 gr	1	bh
Makan Siang Jam 12.00 - 13.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	100/150/200 gr	2	ctg
Lauk Hewani	80 gr	2	ptg sdg
Lauk Nabati	50 gr	1	ptg sdg
Sayuran	100 gr	1	mngk sdg
Selingan Sore Jam 16.00 :			
Buah	100 gr	1	bh
Makan Malam Jam 18.00 - 19.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	50/75/100 gr	1	ctg
Lauk Hewani	40 gr	1	ptg sdg
Lauk Nabati	50 gr	1	ptg sdg
Sayuran	100 gr	1	mngk sdg
Buah	100 gr	1	bh
ctg : centong ptg : potong mngk : mangkuk			
gr ; gram bh : buah			

MENU MAKAN SEKALI

Makan Pagi
Nasi merah/bubur
sup ayam
tahu ungkep
Pepaya

Snack Pagi
Puding
buah

Makan Siang
Nasi Merah/Bubur
rolade daging sapi
tempe bacem
tumis sayur 1 mangkuk
Pisang

Makan Malam
nasi merah/bubur
telur dadar
bening bayam
Pisang

Snack Sore
bubur sum sum
tanpa gula merah

MAKANAN YANG PERLU DIHINDARI

Untuk membantu menjaga gula darah tetap stabil, batasi atau hindari makanan berikut:

- Makanan dan Minuman Manis**
 - Gula pasir dan gula merah berlebihan
 - Sirup dan minuman kemasan manis
 - Teh manis dan kopi dengan banyak gula
 - Permen, coklat manis
 - Kue, donat, bolu, dan jajanan manis
- Makanan Tinggi Lemak & Gorengan**
 - Gorengan
 - Makanan cepat saji
 - Kulit ayam dan daging berlemak
 - Santan kental berlebihan
- Karbohidrat Olahan Berlebihan**
 - Nasi putih dalam porsi besar
 - Mie instan
 - Roti putih
 - Biskuit manis

DIET DIABETES DENGAN PRINSIP 3 J

1. Jumlah

Kebutuhan kalori pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan status gizi.

Komposisi energi yang dianjurkan:

- Karbohidrat: $\frac{1}{2}$ piring
- Protein: sekitar $\frac{1}{4}$ piring
- Lemak: Secukupnya, jangan berlebihan

2. Jadwal

Makan secara teratur membantu menjaga kestabilan gula darah dan mencegah lonjakan atau penurunan gula darah yang drastis.

Anjuran:

- ✓ 3 kali makan utama (pagi, siang, malam)
- ✓ 1-2 kali selingan sehat
- ✓ Jangan melewatkan waktu makan

3. Jenis

Pemilihan jenis makanan sangat penting untuk mengontrol gula darah.

- ✓ Karbohidrat kompleks (lebih dianjurkan)
Seperti nasi merah, jagung, ubi, kentang rebus, dan roti gandum

- ✓ Protein rendah lemak

Seperti ikan, ayam tanpa kulit, tahu dan tempe, kacang-kacang.

- ✓ Lemak sehat (dalam jumlah terbatas)
seperti alpukat, kacang-kacangan, dan minyak nabati dan secukupnya. Hindari gorengan dan lemak jenuh berlebihan.

- ✓ Serat tinggi (sangat dianjurkan)

Serat membantu memperlambat penyerapan gula dalam darah. Seperti sayuran hijau, wortel, buncis, pepaya, apel, jeruk, dan lain-lain

APA ITU DIABETES MELITUS TIPE II

Diabetes Mellitus Tipe II adalah penyakit jangka panjang yang terjadi karena tubuh tidak mampu mengatur kadar gula dalam darah dengan baik, sehingga gula darah menjadi tinggi. Penyakit ini sering ditandai dengan sering buang air kecil, sering merasa haus, cepat lapar, serta berat badan turun tanpa sebab yang jelas, sehingga perlu pemeriksaan dan pengendalian sejak dini.



 **Kemenkes
Poltekkes Kupang**

DIABETES MELITUS TIPE II



**STEFANI ELEN ARA
PO5303241231298**

Kebutuhan Gizi Sehari			
Nama : Ny. S. K	IMT	: 35,8	
BB : 78,5 kg			
TB : 148,5 cm			
Status Gizi : Obesitas			
Energi : 1.100 kkal	Lemak	: 30,5 gr	
Protein : 55 gr	Karbohidrat	: 151,25 gr	
	Serat	: 25 gr	
Pembagian Makan Sehari			
Makan Pagi Jam 06.00 - 08.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	50/75/100 gr	1 ctg	
Lauk Hewani	40 gr	1 ptg sdg	
Lauk Nabati	50 gr	1 ptg sdg	
Sayuran	100 gr	1 mngk sdg	
Selingan Pagi Jam 10.00 :			
Buah	100 gr	1 bh	
Makan Siang Jam 12.00 - 13.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	75/112/150 gr	1½ ctg	
Lauk Hewani	40 gr	1 ptg sdg	
Lauk Nabati	50 gr	1 ptg sdg	
Sayuran	100 gr	1 mngk sdg	
Selingan Sote Jam 16.00 :			
Buah	100 gr	1 bh	
Makan Malam Jam 18.00 - 19.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	50/75/100 gr	½ ctg	
Lauk Hewani	40 gr	1 ptg sdg	
Lauk Nabati	50 gr	1 ptg sdg	
Sayuran	100 gr	1 mngk sdg	
Buah	100 gr	1 bh	
ctg : centong gr ; gram			
ptg : potong bh : buah			
mngk : mangkuk			

MENU MAKAN SEKALI

Makan Pagi
Nasi merah/bubur
sup ayam
tahu ungkep
Pepaya

Snack Pagi
Puding
buah

Makan Siang
Nasi Merah/Bubur
rolade daging sapi
tempe bacem
tumis sayur 1 mangkuk
Pisang

Snack Sore
bubur sum sum
tanpa gula merah

Makan Malam
nasi merah/bubur
telur dadar
bening bayam
Pisang

MAKANAN YANG PERLU DIHINDARI

Untuk membantu menjaga gula darah tetap stabil, batasi atau hindari makanan berikut:

- Makanan dan Minuman Manis
 - Gula pasir dan gula merah berlebihan
 - Sirup dan minuman kemasan manis
 - Teh manis dan kopi dengan banyak gula
 - Permen, cokelat manis
 - Kue, donat, bolu, dan jajanan manis
- Makanan Tinggi Lemak & Gorengan
 - Gorengan
 - Makanan cepat saji
 - Kulit ayam dan daging berlemak
 - Santan kental berlebihan
- Karbohidrat Olahan Berlebihan
 - Nasi putih dalam porsi besar
 - Mie instan
 - Roti putih
 - Biskuit manis

DIET DIABETES DENGAN PRINSIP 3 J

1. Jumlah

Kebutuhan kalori pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan status gizi.

Komposisi energi yang dianjurkan:

- Karbohidrat: $\frac{1}{2}$ piring
- Protein: sekitar $\frac{1}{4}$ piring
- Lemak: Secukupnya, jangan berlebihan

2. Jadwal

Makan secara teratur membantu menjaga kestabilan gula darah dan mencegah lonjakan atau penurunan gula darah yang drastis.

Anjuran:

- ✓ 3 kali makan utama (pagi, siang, malam)
- ✓ 1–2 kali selingan sehat
- ✓ Jangan melewatkan waktu makan

3. Jenis

Pemilihan jenis makanan sangat penting untuk mengontrol gula darah.

- ✓ Karbohidrat kompleks (lebih dianjurkan)
Seperti nasi merah, jagung, ubi, kentang rebus, dan roti gandum
- ✓ Protein rendah lemak
Seperti ikan, ayam tanpa kulit, tahu dan tempe, kacang-kacang.
- ✓ Lemak sehat (dalam jumlah terbatas)
seperti alpukat, kacang-kacangan, dan minyak nabati dan secukupnya. Hindari gorengan dan lemak jenuh berlebihan.
- ✓ Serat tinggi (sangat dianjurkan)

Serat membantu memperlambat penyerapan gula dalam darah. Seperti sayuran hijau, wortel, buncis, pepaya, apel, jeruk, dan lain-lain

APA ITU DIABETES MELITUS TIPE II

Diabetes Mellitus Tipe II adalah penyakit jangka panjang yang terjadi karena tubuh tidak mampu mengatur kadar gula dalam darah dengan baik, sehingga gula darah menjadi tinggi. Penyakit ini sering ditandai dengan sering buang air kecil, sering merasa haus, cepat lapar, serta berat badan turun tanpa sebab yang jelas, sehingga perlu pemeriksaan dan pengendalian sejak dini.



**Kemenkes
Poltekkes Kupang**

DIABETES MELITUS TIPE II

**STEFANI ELEN ARA
PO5303241231298**

Kebutuhan Gizi Sehari			
Nama : Ny. Y. R	IMT : 17,7		
BB : 46 kg			
TB : 161 cm			
Status Gizi : BB Kurang			
Energi : 1.300 kkal	Lemak : 36 gr		
Protein : 65 gr	Karbohidrat : 178 gr		
	Serat : 25 gr		
Pembagian Makan Sehari			
Makan Pagi Jam 06.00 - 08.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	75/112/150 gr	1½ ctg	
Lauk Hewani	40 gr	1 ptg sdg	
Lauk Nabati	50 gr	1 ptg sdg	
Sayuran	100 gr	1 mngk sdg	
Selingan Pagi Jam 10.00 :			
Buah	100 gr	1 ptg sdg	
Makan Siang Jam 12.00 - 13.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	100/150/200 gr	2 ctg	
Lauk Hewani	80 gr	2 ptg sdg	
Lauk Nabati	100 gr	2 ptg sdg	
Sayuran	100 gr	1 mngk sdg	
Selingan Sore Jam 16.00 :			
Buah	100 gr	1 buah	
Makan Malam Jam 18.00 - 19.00			
	Berat	URT	
Nasi/Nasi Tim/Bubur	75/112/150 gr	1½ ctg	
Lauk Hewani	40 gr	1 ptg sdg	
Lauk Nabati	50 gr	1 ptg sdg	
Sayuran	100 gr	1 mngk sdg	
Buah	100 gr	1 ptg sdg	

MENU MAKAN SEKALI

Makan Pagi
Nasi merah/bubur
sup ayam
tahu ungkep
Pepaya

Snack Pagi
Puding
buah

Makan Siang
Nasi Merah/Bubur
rolade daging sapi
tempe bacem
tumis sayur 1 mangkung
Pisang

Makan Malam
nasi merah/bubur
telur dadar
bening bayam
Pisang

Snack Sore
bubur sumsum
tanpa gula merah

MAKANAN YANG PERLU DIHINDARI

Untuk membantu menjaga gula darah tetap stabil, batasi atau hindari makanan berikut:

- Makanan dan Minuman Manis
 - Gula pasir dan gula merah berlebihan
 - Sirup dan minuman kemasan manis
 - Teh manis dan kopi dengan banyak gula
 - Permen, cokelat manis
 - Kue, donat, bolu, dan jajanan manis
- Makanan Tinggi Lemak & Gorengan
 - Gorengan
 - Makanan cepat saji
 - Kulit ayam dan daging berlemak
 - Santan kental berlebihan
- Karbohidrat Olahan Berlebihan
 - Nasi putih dalam porsi besar
 - Mie instan
 - Roti putih
 - Biskuit manis