

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SAMPEL PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap : Budi Santoso Wahyudi .

Tempat/ tanggal lahir : Magelang 20/04/1959 .

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Kelapa 5 RT. 11 RW. 05 .

Umur :

Bersama ini menyatakan kesediaan Bapak/Ibu untuk di wawancara dalam penelitian saya mengenai "Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pola Makan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2".

Demikian pernyataan ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, Maret 2026


(Budi Santoso Wahyudi)

145/ug/kn.

Lampiran 2. Form Food Recall 24 Jam

Kode Sampel
15

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama : Nidhisa Mestaris Maklin.
 Umur : 6y Tahu
 Jenis Kelamin : Perempuan

Hari ke : 1

Waktu makan	Nama makanan	Bahan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi	Masi putih Tape gonggong Ikan gonggong Sayur tunjung janting Pisang, kangkung Pepaya		2 ctg nasi 2 Pk kent 1 Pk kent 2 sdm 2 ptg telur	800 500 20 300 20
Selingan				
Siang	Masi Putih Tape gonggong Ikan gonggong Sayur tunjung janting Pisang, kangkung Pepaya		2 ctg nasi 1 Pk kent 1 Pk kent 2 sdm 2 ptg telur	800 50 60 30 20
Selingan				
Malam	Masi Putih Tape gonggong Ikan gonggong		2 ctg nasi 1 Pk Kent 1 Pk kent	800 50 60

E. 1.303.94.
 P. 63.84.
 L. 53.60
 KH. 49.93
 S. 7.60

Lampiran 3. Perhitungan

Nama : Tn. M.M

Tb : 148,5 cm BB : 78,3 kg

BB Ideal = TB -100 = 146-100 = 46 Kg (a)

(Wanita <150 cm, Pria <160 cm; BB Ideal = TB-100 kg)

BB Minimal : BB Ideal – 10% : 46-10% : 41,4 Kg (b)

BB Maksimal : BB Ideal + 10% : 46+10% : 50,6 Kg (c)

BB Normal : BB minimal s/d BB maksimal (b sampai c)

BB actual : 46 Kg Normal

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kalori basal/kg BB = 30 Kalori (d)

(laki-laki: 30 kal/kg, Wanita: 25 kal/kg)

Umur : 64 tahun

Perhitungan Energi

Kalori Basal = a x d = 46 x 30 kkal/kg = 1.380 kalori (e)

Koreksi:

Umur >60 tahun = 10% x e = 10% x 1.380 kkal= 138 kalori

Aktivitas:

Ringan: 20% x e = 20% x 1.380 kkal = 276

Total Kebutuhan = BMR – K. Umur + F. Aktivitas =...Kalori

= 1.380 – 138 + 276

= 1794

Energi = 1.700 Kkal

Lampiran 4. TKPI

[illegible]

Lampiran 5. FFQ

From Food Frequency Questionnaire

Nama Pasien : Agustinus Lumanu
 Umur : 70
 Alamat : Lusiwa

TTL : Cempeng - 08.08.1955
 JenisKelamin : laki-laki
 Hari/Tanggal : 18.04.2020

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 Gula p.					✓	

Lampiran 6. Hasil Uji Statistik Uni Variat

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 ENERGI 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 89% DEFISIT	22	73,3	73,3	73,3
90 - 110% NORMAL	3	10,0	10,0	83,3
>111% KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN ENERGI 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	23	76,7	76,7	76,7
90 - 110% NORMAL	3	10,0	10,0	86,7
>111 KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN ENERGI 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	22	73,3	73,3	73,3
90-110% NORMAL	4	13,3	13,3	86,7
>111% KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN PROTEIN 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89 DEFISIT	21	70,0	70,0	70,0
90 - 110% NORMAL	4	13,3	13,3	83,3
>111% KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN PROTEIN 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	23	76,7	76,7	76,7
90 - 110% NORMAL	3	10,0	10,0	86,7
>111% KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN PROTEIN 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	22	73,3	73,3	73,3
90 - 110% NORMAL	3	10,0	10,0	83,3
>111% KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN LEMAK 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	19	63,3	63,3	63,3
90 - 110% NORMAL	6	20,0	20,0	83,3
>111% KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN LEMAK 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	24	80,0	80,0	80,0
90 - 110% NORMAL	2	6,7	6,7	86,7
>111% KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN LEMAK 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	18	60,0	60,0	60,0
90-110% NORMAL	6	20,0	20,0	80,0
>111 KELEBIHAN	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAK KARBOHIDRAT 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	20	66,7	66,7	66,7
90 - 110% NORMAL	4	13,3	13,3	80,0
>111 KELEBIHAN	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN KARBOHIDRAT 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <80% KURANG	20	66,7	66,7	66,7
80-120% BAIK	6	20,0	20,0	86,7
>120% KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ASUPAN KARBOHIDRAT 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	21	70,0	70,0	70,0
90-110% NORMAL	5	16,7	16,7	86,7
>111% KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

RATA-RATA ENERGI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89 DEFISIT	21	70,0	70,0	70,0
90-110% NORMAL	5	16,7	16,7	86,7
>111 KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

RATA-RATA PROTEIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	22	73,3	73,3	73,3
90-110% NORMAL	4	13,3	13,3	86,7
>111 KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

RATA-RATA LEMAK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	22	73,3	73,3	73,3
90-110% NORMAL	4	13,3	13,3	86,7
>111% KELEBIHAN	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

RATA-RATA KARBOHIDRAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <89% DEFISIT	21	70,0	70,0	70,0
90-110% NORMAL	4	13,3	13,3	83,3
>111% KELEBIHAN	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

POLA MAKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TEPAT	5	16,7	16,7	16,7
	TIDAK TEPAT	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 7. Dokumentasi Responden



Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Kupang
 Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2611/2026
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

9 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 : AURELIA MARGITZH BOLLY
 NIM : P05303241231183
 Jurusan/Prodi : D III Gizi
 Judul : Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe-II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
 Tempat Penelitian : Puskesmas Oesapa

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://tte.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 9. Surat Izin Penelitian DINKES



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-465/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 : 500.16.7.2-000.9.2/1307/DPMPSTP /2026 tanggal 13 April 2026, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Aurelia Margitzh Bolly
NIM : PO5303241231183
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Poltekkes Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pola Makan 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

Plt. Sekretaris



Dr. Tri 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 10. 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 : dpmtsp.nttprov@gmail.com
 KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1307/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 : Aurelia Margitzh Bolly
 NIM : PO5303241231183
 Jurusan/Prodi : D-III Gizi
 Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : "GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN
 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.

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. Plh. 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).

DIABETES MELITUS TIPE 2

Kenali, Cegah Komplikasi, dan Kendalikan Gula Darah

"Diabetes dapat dikendalikan dengan pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan kepatuhan minum obat."




TANDA DAN GEJALA

Sering haus	Mudah lelah
Sering buang air kecil	Luka sulit sembuh
Mudah lapar	Penglihatan kabur
Berat badan menurun tanpa sebab jelas	

Nama Fasilitas Kesehatan:

FAKTOR RISIKO DM TIPE 2

- ✓ Usia di atas 40 tahun
- ✓ Riwayat keluarga diabetes
- ✓ Kegemukan atau obesitas
- ✓ Kurang aktivitas fisik
- ✓ Pola makan tinggi gula dan lemak
- ✓ Hipertensi
- ✓ Kolesterol tinggi
- ✓ Merokok



KOMPLIKASI DIABETES

Jika tidak terkontrol, diabetes dapat menyebabkan:

Penyakit jantung	Stroke	Kerusakan ginjal	Gangguan penglihatan	Luka kaki diabetik	Kerusakan saraf
------------------	--------	------------------	----------------------	--------------------	-----------------

KONTROL RUTIN

- ✓ Periksa gula darah secara berkala
- ✓ Minum obat sesuai resep
- ✓ Datang ke kegiatan Prolanis
- ✓ Konsultasi dengan dokter atau ahli gizi



Ingat! Diabetes bukan berarti tidak boleh makan. Yang terpenting adalah jenis makanan yang tepat, jumlah yang sesuai kebutuhan, dan jadwal makan yang teratur.

PENGELOLAAN DM TIPE 2

3 PILAR UTAMA

1 PENGATURAN MAKAN

Makan teratur dengan gizi seimbang dan porsi yang sesuai.

Perbanyak Sayur dan buah segar	Pilih Karbohidrat kompleks (secukupnya)	Batasi Gula, minuman manis, kue manis, gorengan
--	---	---

2 AKTIVITAS FISIK

Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, 5 hari seminggu.

Jalan kaki	Bersepeda	Senam diabetes	Berkebun	Membersihkan rumah
------------	-----------	----------------	----------	--------------------

MANFAAT:

- ✓ Menurunkan gula darah
- ✓ Menjaga kesehatan jantung
- ✓ Mengontrol berat badan

3 KEPATUHAN PENGOBATAN

Minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan dan jangan menghentikan obat tanpa konsultasi.



KENDALIKAN DIABETES, TINGKATKAN KUALITAS HIDUP!

Kebutuhan Gizi Sehari

Nama : Ny. S.K
 BB : 78,5kg IMT : 35,8
 TB : 148,5
 Status Gizi : Obesitas
 Energi : 1100 kkal Lemak : 30,5 g
 Protein : 55 g Karbohidrat : 151,25 g

Pembagian Makan Sehari

Makan Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat	URT
Nasi/Nasi Tim/Bubur	100/33/25 gr	1 1/2ctg
Lauk Hewani	55 gr	1 ptg
Lauk Nabati	40 gr	2 ptg
Sayuran	75 gr	6 SDM

Selingan Pagi Jam 10.00

Buah	75 gr	1 bh
------	-------	------

Makan Siang Jam 12.00 - 13.00

	Berat	URT
Nasi/Nasi Tim/Bubur	100/33/25	1 ctg
Lauk Hewani	40 gr	1 ptg
Lauk Nabati	40 gr	1 ptg
Sayuran	100 gr	6 ½ SDM

Selingan Sore Jam 16.00

Buah	100 gr	1 bh
------	--------	------

Makan Malam Jam 19.00 - 20.00

	Berat	URT
Nasi/Nasi Tim/Bubur	100/33/25	2 ctg
Lauk Hewani	35 gr	1 ptg
Lauk Nabati	25 gr	½ ptg
Sayuran	100 gr	6 ½ SDM
Buah	75 gr	1ptg sdng

Menu Sehari Ny. S (1.100 kkal)

MAKAN PAGI (07.00)

- Nasi putih
- Telur ayam rebus
- Tempe
- Bayam bening
- Pepaya

SELINGAN PAGI (10.00)

- Biskuit gandum
- Pisang ambon

MAKAN SIANG (12.30)

- Nasi putih
- Ikan segar
- Tahu
- Sayur sop (wortel & buncis)
- Jeruk

SELINGAN SORE (15.30)

- Roti gandum
- Semangka

MAKAN MALAM (18.30)

- Nasi putih
- Ayam tanpa kulit
- Tempe
- Tumis sawi
- Melon

MAKANAN YANG DIANJURKAN



Sumber Karbohidrat Kompleks

- Nasi merah
- Oatmeal
- Kentang
- Jagung
- Ubi / singkong



Sumber Protein Hewani (rendah lemak)

- Ikan
- Ayam tanpa kulit
- Daging tanpa lemak
- Telur
- Susu rendah lemak



Nabati

- Tahu
- Tempe
- Kacang-kacangan
- Kacang hijau
- Kacang merah



Sayuran

Semua sayuran
 (daun hijau, kemangi,
 bayam, buncis, wortel,
 brokoli, labu siam, ettc)



Buah (porsi sedang)

- Pepaya
- Apel
- Pir
- Jeruk
- Jambu biji
- Kiwi



Lemak Sehat

- Minyak zaitun/canola
- Alpukat
- Kacang almond/kenari



Minuman

- Air putih
- Teh tawar
- Susu rendah lemak



MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

Makanan Tinggi Gula

- Kue manis
- Minuman manis
- Es krim
- Sirup, cokelat manis



Makanan Tinggi Lemak Jenuh & Gorengan

- Gorengan
- Kulit ayam
- Jeroan
- Santan kental
- Daging berlemak



Makanan Tinggi Garam

- Makanan asin
- Ikan asin
- Keripik asin
- Makanan olahan (sosis, nugget, kornet)



Makanan Tinggi Karbohidrat Sederhana

- Nasi putih berlebihan
- Mie instan
- Roti tawar putih



Minuman Tidak Dianjurkan

- Minuman bersoda
- Alkohol
- Kopi manis berlebihan



INGAT!

- ✓ Pilih makanan sehat, ringan, dan rendah garam.
- ✓ Konsultasi gizi secara berkala.
- ✓ Konsultasi 3 laeda oil / dokter.



Lampiran 12. Surat Keterangan 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-53/PUSK.OSP.000.9.2/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Aurelia Margitzh Bolly
 NIM : P05303241231183
 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 ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN 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
 PJ. 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 13. Master tabel

	IDENTITAS RESPONDEN							KARAKTERISTIK				ASUPAN ENERGI							ASUPAN PROTEIN								
No	Nama	Tanggal Lahir	Umur	kode	JK	kode	alamat		TB	IMT	keterangan	E 1	E 2	E 3	Rata-Rata	Kebutuhan	%	Keterangan	Kode	P 1	P 2	P 3	Rata-Rata	Kebutuhan	%	Keterangan	Kode
1	SK	1957/12/12	68	4	P	2	oesapa	78,5	148,5	35,8	lebih	1589,46	706,91	1354,84	1217,07	1100	110,64%	Normal	2	58,51	15,2	61,89	45,18	55	82,15%	Defisit	1
2	SJ	1974/8/18	51	3	P	2	oesapa	47	150	20,8	Normal	1139,96	622,74	717,69	826,80	1500	55,12%	Defisit	1	14,1	14,1	24,05	17,42	40	43,54%	Defisit	1
3	BRN	1956/10/26	69	4	P	2	penfui	38,2	141	19	normal	307,71	578,69	707,44	531,28	1100	48,30%	Defisit	1	12,15	21,5	22,23	18,64	55	33,89%	Defisit	1
4	EFM	1958/2/11	68	4	L	1	penfui	59,2	151	25,9	lebih	2429,81	1488,6	1725,55	1881,31	1300	144,72%	Kelebihan	3	68	48,5	131,3	82,59	65	127,06%	Kelebihan	3
5	DN	1975/12/18	50	2	P	2	oesapa	51,3	162,4	19,5	normal	1266,84	1001,1	662,33	976,74	1500	65,12%	Defisit	1	65,45	57,6	40,14	54,38	75	72,51%	Defisit	1
6	YR	1962/07/27	63	4	P	2	oesapa	47,9	151	21	lebih	1299,16	1788,7	172,82	1086,91	1300	83,61%	Normal	2	55,74	76,9	70,13	67,59	65	103,98%	Normal	2
7	YRH	1967/7/10	58	3	P	2	oesapa	40	141	20	normal	1138,5	482,54	681,95	767,66	1500	51,18%	Defisit	1	29,53	18	21,1	22,87	75	30,49%	Defisit	1
8	CT	1969/10/11	56	3	L	1	oesapa	46	161	17,7	kurang	592,44	1211,8	1242,26	1015,50	1700	59,74%	Defisit	1	45,34	88,8	69,04	67,72	85	79,67%	Defisit	1
9	HW	1971/5/10	55	3	P	2	liliba	54,2	144,8	26,1	lebih	2063,3	1069,2	1244,9	1459,12	1100	132,65%	Kelebihan	3	83,03	46,7	72,37	67,35	55	122,46%	Kelebihan	3
10	ABA	1974/7/6	51	3	P	2	lasiana	50,3	144	24	lebih	799,27	1230,5	842	957,26	1500	63,82%	Defisit	1	32,44	103	75,52	70,47	73	96,53%	Normal	2
11	AN	1994/1/10	32	1	P	2	oesapa	46	146	21,5	normal	1136,74	930,28	1000,1	1022,37	1500	68,16%	Defisit	1	22,69	21,1	46,77	30,18	73	41,34%	Defisit	1
12	MSN	1983/10/3	42	2	P	2	oesapa	54	153	23,5	normal	950,37	1383,1	1343,27	1225,57	1700	72,09%	Defisit	1	78,7	57,8	98,36	78,29	85	92,10%	Normal	2
13	MAA	1966/6/12	60	3	L	1	oesapa	45	155	18,7	normal	1506,15	1144,2	810,62	1153,65	1700	67,86%	Defisit	1	65,44	73,6	52,89	63,97	85	75,26%	Defisit	1
14	HK	1982/4/19	44	2	P	2	penfui	98	151	41	lebih	1208,45	970,5	912,5	1030,48	1100	93,68%	Normal	2	57,76	18,4	42,06	39,39	55	71,62%	Defisit	1
15	MM	1962/3/18	64	4	P	2	lasiana	46	146	21	normal	1308,94	777,3	1058,2	1048,15	1700	61,66%	Defisit	1	68,84	29,8	57,56	52,07	75	69,43%	Defisit	1
16	MHR	1980/5/10	46	2	P	2	oesapa	80	150	35	lebih	1541,2	1769,5	1407	1572,57	1100	142,96%	Kelebihan	3	78,48	92,4	79,37	83,41	55	151,65%	Kelebihan	3
17	SNK	1953/7/30	72	4	P	2	oesapa	64	154	26,9	lebih	733,85	921,37	887,9	847,71	1100	77,06%	Defisit	1	39,77	50,5	44,37	44,87	55	81,59%	Defisit	1
18	HT	1970/2/17	56	3	P	2	lasiana	59	160,7	23	normal	1226,13	1153,3	1767,15	1382,18	1700	81,30%	Normal	2	40,2	48	78,42	55,53	85	65,33%	Defisit	1
19	AS	1955/8/10	70	4	L	1	oesapa	46	168	16	kurang	788,1	936,53	1157,1	960,58	2300	41,76%	Defisit	1	33,21	44,8	44,93	40,97	115	35,62%	Defisit	1
20	SS	1970/6/12	56	3	P	2	lasiana	45	152	19,4	normal	112,17	1237,4	1353,19	900,93	2300	39,17%	Defisit	1	42,85	43,3	45,78	43,97	115	38,23%	Defisit	1
21	N	1967/10/10	58	3	L	1	lasiana	60	175	19,5	normal	1099,74	1194,1	1067,38	1120,42	2300	48,71%	Defisit	1	36,12	45,6	64,19	48,62	115	42,28%	Defisit	1
22	MTS	1978/3/20	48	2	L	1	lasiana	70	172	23,6	normal	1577,42	2352	1759,16	1896,18	2500	80,00%	Defisit	1	81,98	115	47,15	81,22	125	64,98%	Defisit	1
23	KB	1980/10/15	45	2	P	2	lasiana	80	153	34,6	lebih	1116,47	2352	1038,13	1502,19	1100	136,56%	Kelebihan	3	65,49	115	31,62	70,55	55	128,27%	Kelebihan	3
24	ASD	1968/7/29	57	3	L	1	lasiana	54	163	20,3	normal	1184,86	1074,7	1294,3	1184,61	1700	69,68%	Defisit	1	54,64	43,4	74,88	57,64	85	67,81%	Defisit	1
25	S	1960/5/20	66	4	P	2	telapa lim	51	152	22,7	normal	267,9	707,22	840,4	605,17	1700	35,60%	Defisit	1	25,8	38,8	48,75	37,77	85	44,44%	Defisit	1
26	BSW	1959/4/20	67	4	L	1	telapa lim	56	161	21,6	normal	383,7	696,45	1178,8	752,98	1700	44,29%	Defisit	1	51	33,1	66,98	50,37	85	59,26%	Defisit	1
27	HD	1958/3/25	68	4	L	1	oesapa	48	156	19,7	normal	500,57	516,75	706,65	574,66	2300	24,99%	Defisit	1	30,52	21,1	27,96	26,52	115	23,06%	Defisit	1
28	LB	1960/6/4	66	4	P	2	liliba	70	178	22	normal	1067,02	742,73	1406,93	1072,23	2300	46,62%	Defisit	1	49,21	37,3	45,25	43,90	115	38,18%	Defisit	1
29	MMH	1972/5/25	54	3	P	2	oesapa	75	155	31	lebih	1624,52	1283	1304,8	1404,11	1300	108,01%	Normal	2	102,1	37,8	35,34	58,41	65	89,86%	Normal	2
30	AE	1976/8/20	49	2	P	2	penfui	60	150	26,6	lebih	1004,45	955,25	1681,35	1213,68	1700	71,39%	Defisit	1	37,62	39,5	86,23	54,44	85	64,05%	Defisit	1

ASUPAN LEMAK								ASUPAN KARBOHIDRAT										
L 1	L 2	L 3	Rata-Rata	Kebutuhan	%	Keterangan	Kode	KH 1	KH 2	KH 3	Rata-Rata	Kebutuhan	%	Keterangan	Kode	JADWAL	JENIS	JUMLAH
16,21	12,3	21,5	16,67	30,5	54,64%	Defisit	1	16,21	12,3	21,5	16,67	151,25	11,02%	Kelebihan	3	1	2	2
29,92	9,76	16,41	18,70	73	25,61%	Defisit	1	29,92	9,76	16,41	18,70	202	9,26%	Defisit	1	2	2	1
11,25	13,1	13,23	12,51	30	41,71%	Defisit	1	11,25	13,1	13,23	12,51	151	8,29%	Defisit	1	2	2	1
61,98	11,9	35,82	36,55	36	101,54%	Normal	2	61,98	11,9	35,82	36,55	178	20,54%	Kelebihan	3	2	2	3
42,64	19,6	13,32	25,17	41	61,39%	Defisit	1	42,64	19,6	13,32	25,17	206	12,22%	Defisit	1	2	2	1
33,59	73,8	27,43	44,93	36	124,81%	Kelebihan	3	33,59	73,8	27,43	44,93	178	25,24%	Normal	2	1	2	2
36,94	27,4	3,89	22,73	41	55,43%	Defisit	1	36,94	27,4	3,89	22,73	206	11,03%	Defisit	1	2	2	1
9	12	22	14,25	47	30,32%	Defisit	1	9	12	22	14,25	234	6,09%	Defisit	1	2	2	1
10,03	20	22,9	17,63	20	88,17%	Defisit	1	10,03	20	22,9	17,63	101	17,46%	Kelebihan	3	2	2	3
20,24	21,3	22,11	21,22	40	53,04%	Defisit	1	20,24	21,3	22,11	21,22	202	10,50%	Defisit	1	2	2	1
37,5	27,2	39,5	34,74	40	86,86%	Defisit	1	37,5	27,2	39,5	34,74	202	17,20%	Defisit	1	2	2	1
27,94	29,6	39,81	32,45	47	69,04%	Defisit	1	27,94	29,6	39,81	32,45	234	13,87%	Defisit	1	2	2	1
47,91	39,9	11,86	33,21	47	70,66%	Defisit	1	47,91	39,9	11,86	33,21	234	14,19%	Defisit	1	2	2	1
47,45	18,4	15,17	26,99	30	89,97%	Normal	2	47,45	18,4	15,17	26,99	151	17,87%	Normal	2	1	2	2
53,6	16,1	31,2	33,64	41	82,04%	Defisit	1	53,6	16,1	31,2	33,64	206	16,33%	Defisit	1	2	2	1
57,24	90,6	30,24	59,36	30	197,86%	Kelebihan	3	57,24	90,6	30,24	59,36	151	39,31%	Kelebihan	3	2	2	3
10,37	15,3	8,32	11,34	30	37,81%	Defisit	1	10,37	15,3	8,32	11,34	151	7,51%	Normal	2	2	2	1
30,91	38,1	74,8	47,95	47	102,01%	Normal	2	30,91	38,1	74,8	47,95	234	20,49%	Defisit	1	1	2	2
19,56	18,9	41,53	26,67	51	52,30%	Defisit	1	19,56	18,9	41,53	26,67	316	8,44%	Defisit	1	2	2	1
33,11	52,4	59,75	48,41	51	94,93%	Normal	2	33,11	52,4	59,75	48,41	316	15,32%	Defisit	1	2	2	1
27,93	28,7	32,88	29,84	51	58,50%	Defisit	1	27,93	28,7	32,88	29,84	316	9,44%	Defisit	1	2	2	1
43,44	54	102,4	66,58	69	96,49%	Normal	2	43,44	54	102,4	66,58	344	19,35%	Defisit	1	2	2	1
29,02	54	33,03	38,67	30	128,89%	Kelebihan	3	29,02	54	33,03	38,67	151	25,61%	Kelebihan	3	2	2	3
33,05	26,9	49,07	36,35	47	77,35%	Defisit	1	33,05	26,9	49,07	36,35	233	15,60%	Defisit	1	2	2	1
1,05	6,75	14,46	7,42	47	15,79%	Defisit	1	1,05	6,75	14,46	7,42	233	3,18%	Defisit	1	2	2	1
1,95	21,5	24	15,82	47	33,65%	Defisit	1	1,95	21,5	24	15,82	233	6,79%	Defisit	1	2	2	1
33,71	19,4	29,1	27,41	51	53,74%	Defisit	1	33,71	19,4	29,1	27,41	316	8,67%	Defisit	1	2	2	1
18,93	12,6	46	25,84	51	50,67%	Defisit	1	18,93	12,6	46	25,84	316	8,18%	Defisit	1	2	2	1
41,83	54,7	74,79	57,09	36	158,58%	Kelebihan	3	41,83	54,7	74,79	57,09	178	32,07%	Normal	2	1	2	2
30,24	18,1	74,48	40,94	47	87,11%	Defisit	1	30,24	18,1	74,48	40,94	234	17,50%	Defisit	1	2	2	1

olah data aurel

XLSX

☆

📁

☁

File Edit Tampilan Sisipkan Format Data Alat Bantuan

🕒

💬

📺

🌐

Bagikan

Upgrade

🌟

A

🔍

↶

↷

🖨

🔗

61%

\$

%

0.00

123

Times ...

-

11

+

B

I

÷

A

🔗

📊

📈

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉

📉



olah data aurel



File Edit Tampilan Sisipkan Format Data Alat Bantuan



Bagikan

Upgrade



61%



\$

%

0.00

123

Times ...

-

11

+

B

I



A



HT24

fx 2



	CF	CG	CH	CI	CJ	CK	CL	CM	CN	CO	CP	CQ	CR	CS	CT	CU	CV	CW	CX	CY	CZ	DA	DB		
3	ng	Sawi	Daun singkon	Terong	Kelor	Kacang Panjang	Buncis	Labu siam	wortel	tomat	kol	bunga pepaya	Jeruk	jambu biji	anggur	alpukat	mangga	naga	nenas	apel	pepaya	pisang	angka	salak	
4	nah	1-2x/mg	1-2x/mg	Tidak Pernah	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	4-6x/mgg	Tidak Pernah	1-2x/mg	1x/hr	1-2x/mg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mg	1x/hr	1-2x/mg	1-2x/mg	4-6x/mgg	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	
5	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1x/hr	1-2x/mgg	Tidak Pernah	2x/bln	3x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah
6	l	3-6x/mgg	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	1x/hr	1x/hr	Tidak Pernah	Tidak pernah	
7	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	1-2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
8	gg	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	1-2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
9	gg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	1-2x/mgg	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah		
10	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	Tidak Pernah	1-2/mgg	Tidak Pernah	<3x/mgg	2 mgg sekali	Tidak Pernah	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah		
11	gg	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	1x/hr	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
12	gg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	Tidak Pernah	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
13	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
14	gg	3-6x/mgg	2x/bln	1-2x/mgg	2x/bln	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
15	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
16	gg	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	Tidak pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
17	gg	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	2x/bln	1-2/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
18	gg	3-6x/mgg	<3x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
19	gg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak pernah	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah		
20	gg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak pernah	tidak Pernah	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak pernah	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
21	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	2x/bln	1-2x/mgg	2x/bln	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
22	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
23	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	2x/bln	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
24	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	2x/bln	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak pernah	
25	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	3-6x/mgg	2x/bln	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	
26		1x/hr	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	1-2/mgg	1-2/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	Tidak pernah	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	
27	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	
28	gg	3-6x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	
29	gg	2 mgg sekali	4-6x/mgg	1x/hr	3x/mgg	>1x/hr	<3x/mgg	Tidak pernah	Tidak pernah	<3x/mgg	2 mgg sekali	4-6x/mgg	3x/mgg	1x/hr	>1x/hr	4-6x/mgg	Tidak pernah	1x/hr	2 mgg sekali	<3x/mgg	3x/mgg	3x/mgg	>1x/hr	1x/hr	
30		1x/hr	3-6x/mgg	2x/bln	1x/hr	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1-2x/mgg	1x/hr	1-2x/mgg	1x/hr	1-2x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	1-2x/mgg	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	
31		1x/hr	1x/hr	1x/hr	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	1x/hr	Tidak pernah	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	>3x/hr	Tidak Pernah	2x/bln	
32		1x/hr	1x/hr	1x/hr	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	1x/hr	Tidak pernah	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	>3x/hr	Tidak Pernah	2x/bln	
33		1x/hr	1x/hr	1x/hr	2x/bln	3-6x/mgg	3-6x/mgg	1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	1x/hr	Tidak pernah	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	2x/bln	3-6x/mgg	>3x/hr	Tidak Pernah	2x/bln	

DC	DD	DE	DF	DG	DH	DI	DJ
Teh manis	kopi	garam	gula	kecap	agar-agar	madu	sirup
1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	1-2x/mg	3x/mgg	1-2x/mg
3-6x/mgg	3-6x/mgg	>3x/hr	3-6x/mgg	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	3-6x/mgg
2x/bln	Tidak Pernah	>3x/hr	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln
Tidak pernah	Tidak Pernah	>3x/hr	3-6x/mgg	2x/bln	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah
1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah
1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	1-2x/hr	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1x/hr
1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1x/hr	1x/hr
Tidak pernah	Tidak Pernah	>3x/hr	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg
1-2x/mgg	1-2x/mgg	>3x/hr	1-2x/mgg	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/bln
Tidak pernah	Tidak Pernah	>3x/hr	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln
1x/hr	1x/hr	>3x/hr	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	3-6x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	2x/bln	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	2x/bln
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah
Tidak pernah	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah
Tidak pernah	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	2x/bln	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah
2x/bln	Tidak pernah	>3x/hr	1x/hr	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	1x/hr	1x/hr	Tidak pernah	Tidak Pernah	Tidak pernah
Tidak pernah	Tidak pernah	>3x/hr	1x/hr	3-6x/mgg	Tidak pernah	Tidak Pernah	1-2x/mgg
3-6x/mgg	3-6x/mgg	>3x/hr	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	3-6x/mgg	2x/bln
1-2/mgg	1-2/mgg	>3x/hr	3-6x/mgg	3-6x/mgg	Tidak pernah	Tidak Pernah	2x/bln
2x/bln	2x/bln	>3x/hr	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak pernah	Tidak pernah	2x/bln
2x/bln	2x/bln	>3x/hr	1-2x/mgg	1-2x/mgg	Tidak pernah	Tidak pernah	2x/bln
4-6x/mgg	2 mgg sekali	>3x/hr	Tidak pernah	1x/hr	Tidak pernah	4-6x/mgg	<3x/mgg
1x/hr	1x/hr	>3x/hr	1x/hr	3-6x/mgg	Tidak pernah	2x/bln	2x/bln
1-2x/bln	1-2x/bln	>3x/hr	3-6x/mgg	1x/hr	Tidak pernah	Tidak pernah	1-2x/mgg
1-2x/bln	1-2x/bln	>3x/hr	3-6x/mgg	1x/hr	Tidak pernah	Tidak pernah	1-2x/mgg
1-2x/bln	1-2x/bln	>3x/hr	3-6x/mgg	1x/hr	Tidak pernah	Tidak pernah	1-2x/mgg

ED34 ▼ f_x

	DK	DL	DM	DN	DO	DP	DQ	DR	DS	DT	DU	DV	DW	DX	DY	DZ	EA	EB	EC	ED	EE	EF	EG	EH	EI	EJ	EK	EL	EM	EN	EO	EP		
1																																		
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
3	Nasi	biskuit	ragu	segar	kentang	mie	roti	sukuhubi	singkong	daging sapi	daging ayam	kacang segar	Telur	ikan kering	Daging babi	Daging anjing	Daging kambing	Tahu	Tempe	Kacang Hijau	Kacang Merah	Kacang tanah	Bawang	Kangkung	Sawi	Dau	n singkong	Terong	Kelor	Kacang Panjang	Buncis	Labu siam	wortel	tomat
4	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
6	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
7	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
8	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
9	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
10	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
11	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
12	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
13	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
14	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
15	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
16	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
17	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
18	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
19	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
20	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
21	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
22	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
23	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
24	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
25	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
26	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
27	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
28	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
29	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
30	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
31	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
32	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
33	89	60	60	78	50	55	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

EQ	ER	ES	ET	EU	EV	EW	EX	EY	EZ	FA	FB	FC	FD	FE	FF	FG	FH	FI	FJ	FK	FL	FM	FN
																						Jumlah IG konsumsi	jumlah IG bhn makanan
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
kol	bunga pepaya	Jeruk	jambu biji	anggur	alpukat	mangga	naga	nenas	apel	pepaya	pisang	nanas	salak	Teh manis	kopi manis	garam	gula	kecap	agar-agar	madu	sirup		
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	18970	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	23475	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	25210	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	27145	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	43050	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	38675	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	32605	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	26490	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	30405	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	26600	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	39005	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	23315	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	23630	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	22410	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	24115	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	28450	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	28450	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	27615	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	26600	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	34730	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	30815	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	41145	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	35580	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	37645	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	37645	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	22720	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	47065	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	50340	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	50340	1466
10	15	40	30	45	10	50	44	59	36	40	40	40	40	60	60	0	70	30	15	40	40	50340	1466

Lampiran 14. LOOG BOOK

Nama Mahasiswa	:	Aurelia . M. Baly
NIM	:	105303241231183
Nama Pembimbing	:	
Judul LTA	:	Gambaran Asupan Energi Zat Gizi Makro & Pola Makan Pada Pasien DM2 .

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin / 30 / 01 / 2024	Paparan masalah Judul proposal	
2.	Kamis / 18 / 02 / 2024	Konsultasi BAB 1 Latar Belakang	
3	Kamis / 19 / 02 / 2024	ACE BAB 1	
4	Jumat / 20 / 02 / 2024	Revisi BAB 2 Pembahasan.	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
11.	Jumad / 22 / 05 / 24	Ace master tube 1 konsultasi hasil uji Uji Ulat.	
12.	Senin / 25 / 05 / 24	Ace Hasil Uji Ulat konsultasi BAB IV dan V	
13.	Senin / 27 / 05 / 24	Ace BAB IV dan V	
14.	Senin / 27 / 05 / 24	konsultasi PPT. Ace PPT.	
			

Lampiran 15.SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liiba, 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 : Aurelia Margitzh Bolly
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241231183
Dosen Pembimbing : Regina Maria Boro, DCN, M.Kes
Penguji : Anak Agung Ayu Mirah Adi, SKM., M.Kes
Jurusan : Program Studi D-III Gizi
Judul Karya Ilmiah : Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Pola Makan

Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 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 18% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 16 Juli 2026

Plagiarism
PERPUSTAKAAN TERPADU
JERRY Jermias Kale SST
NIP. 98507042010121002