


## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal


	<b>PEMERINTAH KOTA KUPANG</b> <b>DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG</b> JL. S. K Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228 Website: <a href="http://www.dinkes-kotakupang.web.id">www.dinkes-kotakupang.web.id</a> , Email: <a href="mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com">dinkeskotakupang46@gmail.com</a>	
Nomor	: DINKES.440.870/1000b VIII/2023	Kupang, 10 Agustus 2023
Lampiran	: -	
Perihal	: <u>Ijin Pengambilan Data Awal</u>	

Kepada  
Yth. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa  
di  
Kupang

Menunjuk surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Nomor : PP.08.02/1/6123/2023 tanggal 07 Agustus 2023 perihal Permohonan Data Awal bagi mahasiswa atas nama : **Petronela Sulastris Kelen, NIM : PO.5303241210103** sehubungan dengan Judul Penelitian : **"Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Serat pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dengan Status Gizi Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa"** maka dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui kegiatan tersebut, dan diharapkan agar saudara dapat memberikan bantuan data dan kemudahan lainnya sesuai dengan kepentingan yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan terima kasih.


a.n. SEKRETARIS DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Kasubag Urusan dan Kepegawaian

  
**Rista H. Saputra, S.KM**  
Penata Tk. I  
NIP. 19860905 200903 2 006

**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
2. Yang bersangkutan

## Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**  
**DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**  
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

---

**SURAT IZIN**  
NOMOR : B-346/Dinkes.400.7.22.2N/2024  
TENTANG  
PENELITIAN


Dasar : Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur Nomor: 070/1396/DPMPTSP.4.3/04/2024 tanggal 22 April 2024 Hal : Ijin Penelitian

**MEMBERI IZIN**

Kepada :  
Nama : Petronela Sulastril Kelen  
NIM : PO.5303241210103  
Jurusan/Prodi : D-III Gizi  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang  
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Serat pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Status Gizi Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa  
Waktu Penelitian : April-Mei 2024  
Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 2 Mei 2024  
KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG



drg. Retnowati, M.Kes.  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19670513 199212 2 002


**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa Kupang di Tempat
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Tempat

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

CS

## Lampiran 3 Surat Persetujuan Permohonan 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.dpmpstsp.nttprov.id](http://www.dpmpstsp.nttprov.id) Email : [dpmpstsp.nttprov@gmail.com](mailto:dpmpstsp.nttprov@gmail.com)  
KUPANG 85117

---

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
NOMOR : 070/1396/DPMPSTSP.4.3/04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Marsianus Jawa, M.Si  
Jabatan : Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Petronela Sulastri Kelen  
NIM : PO5303241210103  
Jurusan/Prodi : D-III Gizi  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan KEMENKES Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN SERAT PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN STATUS GIZI OBESITAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA  
Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

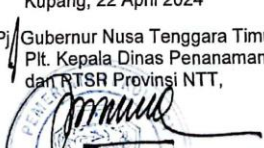
a. Mulai : 23 April 2024  
b. Berakhir : 06 Mei 2024

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPSTSP 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, 22 April 2024  
a.n. Pj./Gubernur Nusa Tenggara Timur  
Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT,



Drs. Marsianus Jawa, M.Si  
Pembina Utama Madya  
NIP. 196508081995031003

**Tembusan :**

1. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
4. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.

## Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG  
DINAS KESEHATAN  
UPTD PUSKESMAS OESAPA**

Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8602180, 0821-4182-1541  
Website: [puskosp.dinkes.kotakupang.go.id](http://puskosp.dinkes.kotakupang.go.id) Info Email: [puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id](mailto:puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id)



### SURAT KETERANGAN

NOMOR : B-16/PUSK.OSP.000.9.2/VI/2024

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 : Petronela Sulastri Kelen  
NIM : PO 5303241210103  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Fakultas/Jurusan : D-III Gizi  
Universitas : Poltekes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 29 April 2024 – 14 Mei 2024 dengan judul : **"GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN SERAT PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN STATUS GIZI OBESITAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 6 Juni 2024

An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa  
P.J. Penatausahaan Administrasi



Ni Made D A. Paramitha, S.KM  
Penata Tk. 1  
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

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

## Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden

### SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : *Gerda Tanis*  
Jenis kelamin : *Perempuan*  
Umur : *55 Tahun*  
Pendidikan : *SD*  
Alamat : *Oesapa*

Dengan ini saya bersedia menjadi responden dari peneliti bernama :Petronela Sulastris Kelen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi dengan Judul Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Serat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Status Gizi Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak berakibat negatif dan bersifat suka rela, sehingga jawaban yang diberikan tidak ada unsur pemaksaan dari siapa pun.

Kupang, *9* *Mar* 2024

Peneliti



Petronela Sulastris Kelen  
Nim. PO5303241210103

Respondend



(*Gerda Tanis*.....)

# Lampiran 6 Form Reccal

Nama : Gebrada Tangsi  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Umur : 55 Tahun

Alamat : Oesapa  
 No. HP : 082 237 514 2099  
 Hari/Tgl : Kamis, 3 Mei 2024

Waktu makan	Nama Menu	BAHAN MAKANAN			
		BAHAN	BERAT		
			URT	GRAM	
Sarapan	Nasi putih	Beras giling	1 porsi kec	100	
	daging rebus	Kacang putih	1 porsi Bsr	80	
	Kacang	Kacang tanah	1 porsi Bsr	80	
	Bening sayur	Sawi putih	3 sdm	60	
Malam	Nasi putih	Beras giling	1 porsi kec	100	
	ikan goreng	ikan kembung	2 porsi Bsr	120	
Pagi	Nasi putih	Beras putih giling	2 porsi kec	120	
	sup ayam	daging ayam	2 porsi sdg	80	
		wortel	2 sdm	15	
		Kentang	2 sdm	15	
Sarapan	Nasi putih	Beras putih	1 porsi kec	100	
	sup ayam	daging ayam	2 porsi sdg	80	
		wortel	2 sdm	15	
Reccal hari 2	Pagi	Jagung rebus	4 tangkai	400	
	Siang	Nasi putih	Beras	2 porsi kec	100
		ikan kembung	ikan kembung	2 porsi kec	80
		turnip sayur	sawi	4 sdm	60
			minyak	2	20
	Malam	Pisang rebus	pisang kapok	2 bh	200
	Malam	Nasi putih	Beras	2 porsi kec	100
		ikan kembung	ikan kembung	2 porsi kec	80
	Pagi	Nasi putih	Beras	2 porsi kec	100
sayur sup		wortel	3 sdm	30	
		labu siam	3 sdm	15	
		kentang		15	

BB =  
TB =

WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN		
		BAHAN	URT	GRAM
Sarapan	Nasi putih	Beras	2 porsi kec	100
	daging rebus	kentang	3 sdm	45
	ikan kembung	ikan kembung	1 porsi Bsr	80
Malam	Nasi putih	Beras	1 porsi kec	80
	Bening sayur	Sawi putih	4 sdm	60
	ikan kembung	ikan kembung	1 porsi Bsr	80
Pagi	Pisang rebus	Pisang kapok	3 bh	300
Siang	Nasi putih	Beras	2 porsi kec	100
	sup ayam	daging ayam	2 porsi sdg	80
		wortel	2 sdm	30
		Kentang		20

BB =  
TB =



## Lampiran 8 Master Tabel Data

NO	NAMA	Umur	Kode	JK	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	BB	TB	IMT	KATEGORI	KODE	ENERGI	kebutuhan	% E	KATEGORI	KODE
1	Ny.G.T	55	2	P	2	SD	1	IRT	1	74,3	153,2	31,7	OBESITAS 2	2	1.556,20	1560	99,8	NORMAL	4
2	Ny.S.A	63	3	P	2	SD	1	IRT	1	76	155	31,6	OBESITAS 2	2	915,5	1.608,75	56,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
3	Ny.R.W	53	2	P	2	S3	4	PNS	4	63	152	27,3	OBESITAS 1	1	1.225,40	1.521	80,6	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3
4	Ny.D.S.P	56	2	P	2	SMA	3	IRT	1	71	150	31,6	OBESITAS 2	2	2.071	1.462,5	141,6	LEBIH	5
5	Ny.M.M.P	59	2	P	2	SMA	3	IRT	1	60	153	25,6	OBESITAS 1	1	785,9	1.550,25	50,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
6	Ny.S.P	59	2	P	2	SD	1	IRT	1	55	146	25,8	OBESITAS 1	1	949	1.495	63,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
7	Ny.M.P.D	59	2	P	2	SMA	3	IRT	1	62	155	25,8	OBESITAS 1	1	636,3	1.608,75	39,6	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
8	Ny.C.T.T	60	3	P	2	SMA	3	IRT	1	60	150	26,7	OBESITAS 1	1	565,1	1.434,38	39,4	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
9	Tn.Y.H	55	2	L	1	SMK	3	WIRASWASTA	3	60	152	26	OBESITAS 1	1	906,3	1.825,2	49,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
10	Ny.M	64	3	p	2	SMA	3	IRT	1	62	155	25,8	OBESITAS 1	1	905,1	1.546,8	58,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
11	Ny.S.F.A	50	2	P	2	SMP	2	IRT	1	59	153	25,2	OBESITAS 1	1	1.455,40	1.608,75	90,5	NORMAL	4
12	Ny.I.W	44	1	P	2	SMP	2	WIRASWASTA	3	68	157	27,6	OBESITAS 1	1	1.015,30	1.731,38	58,6	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
13	Tn.H.J	66	3	L	1	SMK	3	WIRASWASTA	3	76	172	25,7	OBESITAS 1	1	1000,3	2430	41,2	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
14	Tn.Y.L	63	3	L	1	SI	4	PENSIUN	5	72	160	28,1	OBESITAS 1	1	1.248,90	2.025	61,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
15	Tn.S.N	52	2	L	1	D2	4	WIRASWASTA	3	72	168	25,5	OBESITAS 1	1	1.009,20	2.386,8	42,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
16	Ny.D.K	58	2	P	2	SMP	2	IRT	1	60	152	26	OBESITAS 1	1	1.156	1.521	76,0	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2
17	Tn.A.D.C	69	3	L	1	SI	4	PENSIUN	5	78	172	26,4	OBESITAS 1	1	1.109,90	2430	45,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
18	Ny.L.T	65	3	P	2	SD	1	IRT	1	53	140	27	OBESITAS 1	1	1.067,33	1250	85,4	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3
19	Tn.N	61	3	L	1	SMA	3	WIRASWASTA	3	66	158	26,4	OBESITAS 1	1	1.028,53	1.957,5	52,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
20	Ny.M.N	59	2	P	2	SI	4	PNS	4	60	150	26,7	OBESITAS 1	1	1.353,50	1.462,5	92,5	NORMAL	4
21	Tn.S.N	69	3	L	1	STM	3	PENSIUN	5	73	160	28,5	OBESITAS 1	1	937,13	2025	46,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
22	Tn.R.T	69	3	L	1	SMA	3	PENSIUN	5	70	165	25,7	OBESITAS 1	1	773,1	2.193,75	35,2	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
23	Ny.S.M	65	3	P	2	SMP	2	IRT	1	57	147	26,4	OBESITAS 1	1	968	1.468,75	65,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
24	Ny.A.L	48	1	P	2	SMA	3	IRT	1	67	160	26,2	OBESITAS 1	1	1.116,90	1.822,5	61,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
25	Tn.F.S.	44	1	L	1	SD	1	PETANI	2	76	163	29,7	OBESITAS 1	1	1.072,83	2.296,4	46,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
26	Ny.E.F	42	1	P	2	SMA	3	IRT	1	69	158	27,6	OBESITAS 1	1	1.125,46	1.761,75	63,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
27	Ny.S.A	59	2	P	2	SD	1	IRT	1	60	153	25,6	OBESITAS 1	1	1.134,80	1.550,25	73,2	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2
28	Tn.Y.K	56	2	L	1	SMP	2	PETANI	2	67	155	27,9	OBESITAS 1	1	1.412	1.930,50	73,1	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2
29	Ny.K.D	55	2	P	2	SMA	3	WIRASWASTA	3	88	158	35,3	OBESITAS 2	2	786,73	1.696,50	46,4	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
30	Ny.E.S	61	3	P	2	SD	1	IRT	1	69	153	29,5	OBESITAS 1	1	1.010,63	1.490,63	67,8	DEFISIT TINGKAT BERAT	1



PROTEIN	kebutuhan	%P	KATEGORI	KODE	LEMAK	kebutuhan	%L	KATEGORI	KODE	KARBOHIDRAT	kebutuhan	%KH	KATEGORI	KODE	SERAT	KEBUTUHAN	%	KATEGORI	KODE
83,13	58,5	142,1	LEBIH	5	36,2	43,3	83,6	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3	237,7	234	101,6	NORMAL	4	14,13	25	56,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
13,6	60,32	22,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	146	44,68	326,8	LEBIH	5	146,1	241,31	60,5	FISIT TINGKAT BERAT	1	5,3	25	21,2	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
43,1	57	75,6	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2	30,6	42,25	72,4	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2	212	228,15	92,9	NORMAL	4	18	25	72,0	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2
65,9	54,84	120,2	LEBIH	5	40,5	40,62	99,7	NORMAL	4	381,3	219,37	173,8	LEBIH	5	21	25	84,0	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3
35,4	58,13	60,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	19,9	43	46,3	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	112,6	232,53	48,4	FISIT TINGKAT BERAT	1	4,4	25	17,6	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
37,8	56	67,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	12,4	41,52	29,9	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	169	224,25	75,4	FISIT TINGKAT BERAT	2	3,6	25	14,4	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
24,9	60,32	41,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	7,9	44,68	17,7	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	114,4	241,31	47,4	FISIT TINGKAT BERAT	1	3,7	25	14,8	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
26,3	53,78	48,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	6	39,84	15,1	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	99,7	215,15	46,3	FISIT TINGKAT BERAT	1	2,2	25	8,8	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
35	68,45	51,1	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	16	50,7	31,6	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	155,6	273,78	56,8	FISIT TINGKAT BERAT	1	5,2	30	17,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
65,3	58	112,6	NORMAL	4	39,5	42,96	91,9	NORMAL	4	98,2	232	42,3	FISIT TINGKAT BERAT	1	2,3	25	9,2	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
50,1	60,32	83,1	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3	11,4	44,68	25,5	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	279,9	241,31	116,0	NORMAL	4	4,9	25	19,6	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
66	64,92	101,7	NORMAL	4	45,3	48	94,4	NORMAL	4	167,7	259,7	64,6	FISIT TINGKAT BERAT	1	8,4	30	28,0	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
28,3	91,12	31,1	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	11,4	67,5	16,9	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	192,3	364,5	52,8	FISIT TINGKAT BERAT	1	51,9	25	207,6	LEBIH	5
24,5	75,93	32,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	4,7	56,25	8,4	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	304,8	303,75	100,3	NORMAL	4	28,7	30	95,7	NORMAL	4
41,1	89,5	45,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	11,4	66,3	17,2	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	182,2	358	50,9	FISIT TINGKAT BERAT	1	4	30	13,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
47,4	57	83,2	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3	10,2	42,25	24,1	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	212,1	228,15	93,0	NORMAL	4	4	25	16,0	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
59	91,12	64,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	34,5	67,5	51,1	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	135,7	364,5	37,2	FISIT TINGKAT BERAT	1	7	25	28,0	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
40	46,87	85,3	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3	13,93	34,72	40,1	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	204,33	187,5	109,0	NORMAL	4	17,6	22	80,0	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3
53,7	73,4	73,2	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2	16,36	54,37	30,1	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	161,4	293,62	55,0	FISIT TINGKAT BERAT	1	7,83	30	26,1	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
60,16	54,84	109,7	NORMAL	4	38,9	40,62	95,8	NORMAL	4	228,9	219,37	104,3	NORMAL	4	11,86	25	47,4	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
47,26	75,93	62,2	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	5,5	56,25	9,8	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	169,8	303,75	55,9	FISIT TINGKAT BERAT	1	7,4	25	29,6	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
23,76	82,26	28,9	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	8,2	60,93	13,5	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	148	329	45,0	FISIT TINGKAT BERAT	1	8,56	25	34,2	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
56,13	55	102,1	NORMAL	4	38,7	40,79	94,9	NORMAL	4	161,9	220,31	73,5	FISIT TINGKAT BERAT	2	20	22	90,9	NORMAL	4
61,93	68,34	90,6	NORMAL	4	42,8	50,62	84,6	DIFISIT TINGKAT RINGAN	3	168,76	273,37	61,7	FISIT TINGKAT BERAT	1	9,5	30	31,7	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
50,67	86,11	58,8	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	14,37	63,78	22,5	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	182	344,46	52,8	FISIT TINGKAT BERAT	1	5,5	36	15,3	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
53	66	80,3	DEFISIT TINGKAT RINGAN	3	11,5	48,93	23,5	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	208,56	264,26	78,9	FISIT TINGKAT BERAT	2	15,6	30	52,0	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
57,73	58,13	99,3	NORMAL	4	39,5	43	91,9	NORMAL	4	161,46	232,53	69,4	FISIT TINGKAT BERAT	1	22,6	25	90,4	NORMAL	4
50,3	72,39	69,5	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	32,76	53,62	61,1	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	230,5	289,57	79,6	FISIT TINGKAT BERAT	2	8,83	30	29,4	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
42,5	63,61	66,8	DEFISIT TINGKAT BERAT	1	11,13	47,12	23,6	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	126,93	254,47	49,9	FISIT TINGKAT BERAT	1	7,2	25	28,8	DEFISIT TINGKAT BERAT	1
41,93	55,89	75,0	DEFISIT TINGKAT SEDANG	2	12,4	41,4	30,0	DIFISIT TINGKAT BERAT	1	177,46	223,59	79,4	FISIT TINGKAT BERAT	2	6,9	25	27,6	DEFISIT TINGKAT BERAT	1

## Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	10	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40-49 tahun	4	13.3	13.3	13.3
	50-59 tahun	14	46.7	46.7	60.0
	60-69 tahun	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	7	23.3	23.3	23.3
	SMP	5	16.7	16.7	40.0
	SMA	13	43.3	43.3	83.3
	D3-SI	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	16	53.3	53.3	53.3
	Petani	2	6.7	6.7	60.0
	Wiraswasta	6	20.0	20.0	80.0
	PNS	2	6.7	6.7	86.7
	Lainnya	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	obesitas 1	26	86.7	86.7	86.7
	obesitas 2	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### Asupan Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	defisit tingkat berat	21	70.0	70.0	70.0
	defisit tingkat sedang	3	10.0	10.0	80.0
	defisit tingkat ringan	2	6.7	6.7	86.7
	normal	3	10.0	10.0	96.7
	lebih	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### Asupan Protein

	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
defisit tingkat ringan	4	13.3	13.3	73.3
normal	6	20.0	20.0	93.3
lebih	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### Asupan Lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid defisit tingkat berat	20	66.7	66.7	66.7
defisit tingkat sedang	1	3.3	3.3	70.0
defisit tingkat ringan	2	6.7	6.7	76.7
normal	6	20.0	20.0	96.7
lebih	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### Asupan Karbohidrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid defisit tingkat berat	17	56.7	56.7	56.7
defisit tingkat sedang	5	16.7	16.7	73.3
normal	7	23.3	23.3	96.7
lebih	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### Asuapn Serat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid defisit tingkat berat	23	76.7	76.7	76.7
defisit tingkat sedang	1	3.3	3.3	80.0
defisit tingkat ringan	2	6.7	6.7	86.7
normal	3	10.0	10.0	96.7
lebih	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 10 Dokumentasi



# Lampiran 11 Leaflet



## DIET PENYAKIT DIABETES MELITUS TIPE 2 RENDAH KALORI

PETRONELA SULASTRI KELEN

POLTEKKES KEMENKES KUPANG  
PRODI GIZI

Diet energi rendah adalah diet yang kandungan energinya dibawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat badan

### TUJUAN DIET

1. Menurunkan berat badan secara bertahap hingga mencapai berat badan yang diinginkan dengan mempertahankan status gizi yang optimal.
2. Mempertahankan kesehatan dan kebugaran.

### SYARAT DIET

- Asupan energi dikurangi sebanyak 500 s/d 1000 kkal/hr dari asupan energi sehari-hari untuk menurunkan berat badan 0,5 s/d 1 kg/minggu. Menurunkan berat badan secara bertahap
- Karbohidrat 55 - 65% dari kebutuhan energi total, diutamakan karbohidrat kompleks kebutuhan energi
- Protein 15 - 20% dan kebutuhan energi total
- Lemak 20 - 25% dari kebutuhan energi total hingga mencapai berat badan yang diinginkan
- Vitamin dan mineral cukup
- Dianjurkan 3 kali makanan utama dan 2-3 kali makanan selingan (buah dan sayur segar)
- Cairan 8 - 10 gelas/hari



### HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Timbang berat badan setiap minggu untuk mengontrol perubahan berat badan
- Olahraga secara teratur, minimal 30 menit setiap hari
- Hati-hati menggunakan obat-obatan atau suplemen kecuali atas nasehat dokter
- Apabila berat badan telah mencapai BB normal maka perlu dipertahankan dengan makan sesuai pola gizi seimbang
- Biasakan makan pagi
- Hindari makan cemilan tinggi energi
- Hindari makan malam diatas jam 19.00, bila lapar makan buah
- Minum air putih dan buah/sayur sebelum makan
- Kunyah makanan dengan sempurna sampai lumat
- Gunakan piring kecil

### PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	TIDAK DIANJURKAN
Sumber Karbohidrat	Karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, kentang, sereal, tahu, kacang	Karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup dan kue-kue manis
Sumber Protein Hewan	Daging, ikan, ayam, kepiting, telur, ikan, telur, susu, dan keju rendah lemak, daging ayam	Daging berlemak, daging kambing, jerohan, susu full cream, otak, sawi kantal, menta
Sumber Protein Nabati	Semua sumber nabati yang dimasak, kecuali, otak di ungukep, dipanggang	Semua sumber nabati yang digoreng dan diolah dengan santan kental
Sayuran	Semua sayuran yang berserat	
Buah-Buahan	Semua buah terutama yang banyak mengandung air	Durian, buah yang diolah dengan gula dan susu
Sumber Lemak	Minyak kelapa sawit, minyak kedelai, minyak jagung digunakan secukupnya	Minyak kelapa, santan kental, kelapa, dan lemak hewan/gajih

### CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roti Bakar</li> <li>• Telur Rebus</li> <li>• Jus Wortel dan pepaya</li> <li>• Selingan Snack</li> <li>• Apel</li> <li>• Susu rendah lemak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi Pepes Ikan Mas</li> <li>• Tumis Tempe</li> <li>• Sayur Asam Lalapan dan sambal</li> <li>• Jambu Biji</li> <li>• Selingan Snack</li> <li>• Pisang Kukus</li> <li>• Teh Tawar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kentang Panggang</li> <li>• Samur Ayam</li> <li>• Perkedel tahu panggang</li> <li>• Setop Brokoli,</li> <li>• wortel,</li> <li>• buncis,</li> <li>• mangga</li> <li>• Selingan Susu</li> </ul>



