

LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Food Recall 1 x 24 jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama : Josephina maley
 TTL : Kupang 26 / 06 / 1944
 No.Hp :
 Berat Badan : 59 kg
 Tinggi Badan : 159 cm

No	Waktu Makan	Nama Menu Makanan	Jenis Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Ket.
	PAGI	nasi merah ikan goreng Bening patola + wortel	Beras merah	3 ctg	150	
			ikan	1 pkg	50	
			oyong	5 sdm	25	
			wortel	5 sdm	25	
	SELINGAN PAGI	roti beka	roti	2	35	
	SIANG	nasi merah ikan goreng Bening Patola + wortel	Beras merah	3 ctg	150	
			ikan	1 pkg	50	
			oyong	5 sdm	25	
			wortel	5 sdm	25	
	SELINGAN SORE	—				
	MALAM	nasi merah tahu goreng Bening bayam	Beras merah	3 ctg	150	
			tahu	2 pkg	100	
			Bayam	5 sdm	25	

Lampiran 2 Surat Persetujuan menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Persetujuan menjadi Responden

Surat Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Josephina Maley
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 79
Pendidikan : Tamat SMA
No HP : 001 338 595 236
Alamat : Kuanino

Dengan ini saya bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden dari peneliti Bernama Asytoret Jencilani Tanggu Dendo mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Dengan Judul Penelitian "Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Serat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD PROF. Dr. W.Z. Johannes Kupang".

Saya Memahami Bahwa Penelitian Ini Tidak Berdampak Negatif Pada Saya Dan Tidak Merugikan Saya, Sehingga Jawaban Yang Saya Berikan Tanpa Ada Unsur Paksaan Dari Siapapun.

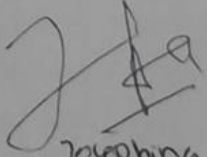
Kerahasiaan Semua Informasi Akan Dijaga Dengan Baik Dan Hanya Digunakan Untuk Kepentingan Penelitian, Dan Dipergunakan Sebagaiman Mestinya. Atas Perhatian Dan Kerjasama Yang Baik, Diucapkan Limpah Terimakasih .

Kupang,.....,2023

Peneliti

Responden

Asytoret Jencilani Tanggu Dendo


(.....Josephina Maley.....)
Nama Dan Tanda Tangan

Lampiran 3 Surat Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Plet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/1/8658/2023

19 Oktober 2023

Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Direktur RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin pengambilan data awal bagi:

Nama Peneliti	: Asytoret J. T. Dendo
NIM	: P05303241210185
Jurusan/Prodi	: Prodi D-III Gizi
Judul	: Gambaran Asupan Karbohidrat dan Serat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang
Data yang dibutuhkan	: Jumlah Data Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

I. IDENTITAS RESPONDEN	
No Responden	:
Alamat	: Kuanino
Tempat/tanggal lahir	: Kupang 26 - 06 - 1944
Hari/tanggal wawancara	:
II. KARAKTERISTIK RESPONDEN	
Nama	: Josephina Maley
Jenis kelamin	: a. Laki-laki <input type="radio"/> b. Perempuan <input checked="" type="radio"/>
Usia	: 79
Lama menderita penyakit DM	: 3 thn
Apakah bapak/ibu pernah mendapat konseling gizi ?	: a. Ya <input type="radio"/> b. Tidak <input checked="" type="radio"/>
Pendidikan	: tamak SMA
Pekerjaan	: IRT
III. HASIL PEMERIKSAAN GULA DARAH (TERAKHIR)	
GDP	: 200,7 Mg/dl
GDS	: 203 Mg/dl
IV. ANTROPOMETRI	
Berat Badan	: 59 kg
Tinggi Badan	: 159 cm

Lampiran 5 Ijin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
 JL. DR. Moch Hatta No. 19 Kupang Telp (0380) – 833614, Fax (0380) 832892
 Website : www.rsudwzjohannes.nttprof.go.id email : rsudjohannes@gmail.com
KUPANG Kode Pos : 85111

Kupang, 07 Mei 2024

Nomor : 445/ *611* /RSUD3.1
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Hal : Ijin Penelitian

Yth. Kepala Poli Penyakit Dalam
 di -
 Tempat

Menindaklanjuti surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Nomor: PP.08.02/F.XXXVII/3058/2024, Hal: Permohonan Ijin Penelitian di RSUD Prof. DR. W.Z. Johannes Kupang, maka dengan ini kami menyampaikan namanya sebagai berikut :

No	Nama	Judul Penelitian	Tanggal
1.	Asytoret Jensilani Tanggu Dendo	Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Serat Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Prof.Dr.W.Z.Johannes Kupang	07 Mei 2024 s/d 07 Juni 2024

Demikian surat pengantar ini, atas perhatian dan kerja sama yang baik disampaikan terima kasih.



Kepala Bagian Kepegawaian Dan Umum,
 Hermina R. Legimakani, S.Kep, Ners., MPH
 Pembina (I/ta)
 NIP. 19704216 199502 2 001

PARAF HIERARKI

ANALIS SUMBER DAYA MANUSIA APARATUR AHLI MUDA /

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Wawancara Recall asupan makanan



Wawancara Recall asupan makanan

Penimbangan BB



Lampiran 7 Master Tabel

NO	Tgl Wawancara 1	Tgl Wawancara 2	Tgl Wawancara 3	Emumerator	Nama Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Lama Sakit DM
	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	Y. L	P	62 Tahun	Tamat S1	PNS	3 Tahun
2	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	T.W	L	57 Tahun	Tamat S1	PNS	5 Tahun
3	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	B.R	P	59 Tahun	Tidak Sekolah	IRT	2 Tahun
4	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	K.T	L	70 Tahun	Tamat SD	Petani	6 Tahun
5	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	J.R.M	P	50 Tahun	Tamat S1	PNS	2 Tahun
6	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	N.N	L	52 Tahun	Tamat D3	Swasta	2 Tahun
7	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	M.M.B	P	59 Tahun	Tamat SMA	IRT	3 Tahun
8	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	I.D	L	38 Tahun	Tamat SMA	Swasta	3 Bulan
9	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	J.M	L	67 Tahun	Tamat SMA	Swasta	8 Tahun
10	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	L.P	P	58 Tahun	Tamat SMA	IRT	3 Tahun
11	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	M.M	P	59 Tahun	Tamat SD	IRT	2 Tahun
12	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	M.Y	P	61 Tahun	Tidak Sekolah	IRT	14 Tahun
13	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	S.T	P	43 Tahun	Tamat S1	Guru	7 Tahun
14	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	M.M	P	36 Tahun	Tamat SMA	IRT	1 Bulan
15	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	Y.H	L	64 Tahun	Tamat S1	Pendeta	5 Tahun
16	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	E.S	P	50 Tahun	Tamat D3	IRT	7 Tahun
17	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	K.R	L	47 Tahun	Tamat SMP	Nelayan	12 Tahun
18	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	P.Y.N	L	63 Tahun	Tamat SMA	Pensiunan	11 Tahun
19	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	L.V	L	38 Tahun	Tamat SMA	TNI	6 Bulan
20	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	A.A	P	68 Tahun	Tidak Sekolah	IRT	10 Tahun
21	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	D.R	P	56 Tahun	Tamat SMP	IRT	7 Bulan
22	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	Y.F	P	46 Tahun	Tamat D3	Perawat	6 Bulan
23	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	R.T	L	64 Tahun	Tamat SD	Petani	1 Bulan
24	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	A.K.Y	L	54 Tahun	Tamat S1	PNS	2 Tahun
25	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	S.T.H	P	73 Tahun	Tamat SMA	Pensiunan	1 Tahun
26	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	L.K.T	P	40 Tahun	Tamat SD	IRT	1 Bulan
27	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	S.A.K	P	76 Tahun	Tamat S1	Pensiunan	13 Tahun
28	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	A.A. D	P	42 Tahun	Tamat SD	IRT	1 Tahun
29	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	J.M	P	79 Tahun	Tamat SMA	IRT	3 Tahun
30	5/7/2024	5/9/2024	5/14/2024	Asytoret J.Tanggu Dend	E.K	P	69 Tahun	Tamat SD	IRT	6 Tahun

GDP (mg/dl)	kode	kategori	GDS (mg/dl)	Kategori	kode	Konseling Gizi	kode	BB (kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT	Kategori	kode
97	1	Tdk DM	389	DM	1	TIDAK	2	70	160	1.6	27.34375	Overweight	4
157.5	2	DM	218	DM	1	YA	1	64	162	1.62	24.38653	Normal	1
	3	tanpa keterangan	223	DM	1	YA	1	63	150	1.5	28	Overweight	4
	3	tanpa keterangan	334	DM	1	YA	1	76	160	1.6	29.6875	Overweight	4
	3	tanpa keterangan	345	DM	1	YA	1	58	160	1.6	22.65625	Normal	1
	3	tanpa keterangan	245.1	DM	1	TIDAK	2	48	158	1.58	19.22769	Normal	1
	3	tanpa keterangan	310	DM	1	YA	1	84	159	1.59	33.22653	Obesitas	3
187.3	2	DM	218.2	DM	1	TIDAK	2	81	161	1.61	31.24879	obesitas	3
192	2	DM	230	DM	1	YA	1	68	155	1.55	28.30385	overweight	4
318.1	2	DM	214.4	DM	1	YA	1	90	160	1.6	35.15625	Obesitas	3
	3	tanpa keterangan	280	DM	1	YA	1	59	150	1.5	26.22222	Overweight	4
	3	tanpa keterangan	318.2	DM	1	YA	1	60	153	1.53	25.63117	overweight	4
	3	tanpa keterangan	313	DM	1	YA	1	54	152	1.52	23.37258	Normal	1
190.8	2	DM	318.5	DM	1	TIDAK	2	80.5	150.9	1.509	35.35228	Obesitas	3
209	2	DM	203.2	DM	1	YA	1	65	165	1.65	23.87511	Normal	1
	3	tanpa keterangan	209.5	DM	1	YA	1	68	160	1.6	26.5625	overweight	4
197.7	2	DM	247	DM	1	TIDAK	2	62	170	1.7	21.45329	Normal	1
135.4	2	DM	235.1	DM	1	YA	1	79	167	1.67	28.32658	Overweight	4
	3	tanpa keterangan	247	DM	1	TIDAK	2	80	170	1.7	27.68166	Overweight	4
209.2	2	DM	200.1	DM	1	YA	1	52	152	1.52	22.50693	Normal	1
	3	tanpa keterangan	230.2	DM	1	TIDAK	2	40.3	143	1.43	19.70757	Normal	1
195.4	2	DM	213.8	DM	1	TIDAK	2	65	150	1.5	28.88889	overweight	4
152	2	DM	378.8	DM	1	TIDAK	2	46	159	1.59	18.19548	Kurang	2
91.2	1	Tdk DM	270.1	DM	1	TIDAK	2	69	160	1.6	26.95313	Overweight	4
	3	tanpa keterangan	218.1	DM	1	YA	1	79	157	1.57	32.04998	Obesitas	3
159.3	2	DM	213.2	DM	1	TIDAK	2	72	154	1.54	30.5925	Obesitas	3
201.9	2	DM	220	DM	1	YA	1	51	140	1.4	26.02041	Overweight	4
163.2	2	DM	205	DM	1	YA	1	65	150	1.5	28.88889	Overweight	4
210.7	2	DM	203	DM	1	TIDAK	2	73	159	1.59	28.87544	overweight	4
278	2	DM	320	DM	1	TIDAK	2	54	157	1.57	21.90758	Normal	1

Hasil Recall KH Hari 1	Hasil Recall KH Hari 2	Hasil Recall KH Hari 3	Rata-Rata Asupan Karbohidrat	Kebutuhan Karbohidrat	%	Kategori	kode	Hasil Recall Serat Hari 1	Hasil Recall Serat Hari 2	Hasil Recall Serat Hari 3	Rata-Rata Asupan Serat	Kebutuhan Serat	%	Kategori	kode
366.9	274.9	258	299.9333333	268.1	112	lebih	3	6.3	4.9	2.9	4.7	25	19	kurang	2
360.5	387	399.1	382.2	345.1	111	lebih	3	7.9	3.8	6.2	5.966666667	25	24	baik	1
386.7	208	295.2	296.6333333	230.1	129	lebih	3	11.8	10.3	13	11.7	25	47	baik	1
198.5	349.5	201.5	249.8333333	311	80	baik	2	5.1	5.8	3.1	4.666666667	25	19	kurang	2
276.9	245.7	378	300.2	261	115	lebih	3	10.1	5.5	8	7.866666667	25	31	baik	1
250.5	320.1	268.9	279.8333333	328	85	baik	2	4.8	5.1	4	4.633333333	25	19	kurang	2
330.9	282.7	245.4	286.3333333	258.3	111	lebih	3	4.9	6.6	7.4	6.3	25	25	baik	1
290.1	232.2	248.4	256.9	352	73	kurang	1	4.6	4	6	4.866666667	25	19	kurang	2
271.3	284.9	261.4	272.5333333	303	90	baik	2	6.5	4.9	6.9	6.1	25	24	baik	1
289.6	196.9	390.5	292.3333333	261	112	lebih	3	3.9	5.9	3.9	4.566666667	25	18	kurang	2
279.9	238.8	267.9	262.2	229	114	lebih	3	4.7	4	5.1	4.6	25	18	kurang	2
200.2	218.9	217.6	212.2333333	230	92	baik	2	4.6	4.8	3.3	4.233333333	25	17	kurang	2
305.3	258.3	249.2	270.9333333	245	111	lebih	3	5.2	7	3.8	5.333333333	25	21	baik	1
393.4	407	443.6	414.6666667	238	174	lebih	3	3.1	4.9	6	4.666666667	25	19	kurang	2
301	293.5	255.7	283.4	343.1	83	baik	2	5.6	2.2	4.7	4.166666667	25	17	kurang	2
263.6	277.9	350	297.1666667	258.3	115	lebih	3	3.4	3.3	6.7	4.466666667	25	18	kurang	2
309.5	213	249.7	257.4	394	65	kurang	1	5.5	12.9	17	11.8	25	47	baik	1
296.5	284.9	280.3	287.2333333	348	83	baik	2	10	4.5	9.7	8.066666667	25	32	baik	1
270.9	263.3	326.7	286.9666667	394	73	kurang	1	5.7	4.9	4	4.866666667	25	19	kurang	2
243	260.5	288.7	264.0666667	227	116	lebih	3	3.2	4.6	6.2	4.666666667	25	19	kurang	2
231.4	267.8	264.4	254.5333333	209.1	122	lebih	3	3.1	5	6.1	4.733333333	25	19	kurang	2
255.2	216.6	245	238.9333333	237	101	baik	2	5.8	5	2.6	4.466666667	25	18	kurang	2
296.8	248.7	269.2	271.5666667	319	85	baik	2	4.3	6	3.9	4.733333333	25	19	kurang	2
236.7	213.8	216.6	222.3666667	336	66	kurang	1	7	2.17	4.9	4.69	25	19	kurang	2
223.2	180.8	223.3	209.1	229.5	91	baik	2	4.1	3.6	5.7	4.466666667	25	18	kurang	2
523.4	496.7	493.4	504.5	248	203	lebih	3	4.6	5	4	4.533333333	25	18	kurang	2
176.6	187.9	302.5	222.3333333	184	121	lebih	3	7	3	4.2	4.733333333	25	19	kurang	2
269.4	263	256.3	262.9	237.9	111	lebih	3	5.4	24.2	2	10.533333333	25	42	baik	1
207.7	360	240.7	269.4666667	238	113	lebih	3	2.7	8.5	2.7	4.633333333	25	19	kurang	2
257.3	365	257.2	293.1666667	239	123	lebih	3	4.2	6.2	1	3.8	25	15	kurang	2

Lampiran 8 Leaflet

CONTOH MENU DIABETES MELLITUS

- Makan Pagi : Nasi Merah, Ayam Goreng, Tahu Kukus, Bening Bayam , Pisang
- Snack Pagi : Puding Buah
- Makan Siang : Nasi Merah ,Pepes ikan, Sate tempe, Pecel ,Jeruk
- Snack Sore : Potongan Buah
- Makan Malam : Nasi Merah, Semur Daging, Bola-bola Tahu, Tumis Kangkung, Semangka



APA SIH DIABETES MELLITUS ITU?

Penyakit Metabolik Yang Terjadi Karena Kadar Gula Yang Tinggi Atau Melebihi Nilai Normal Pada Tubuh. Nilai Normal GDS <200 Mg/dl Normal GDP <126 Mg/dl .

FAKTOR APA SAJA YANG MEMPENGARUHI DIABETES MELLITUS :

Riwayat Keluarga ataupun Genetik, Pola Makan Sehari-Hari, Dan Juga Aktivitas Fisik & Pekerjaan.



DIET DIABETES MELLITUS

Yuk Cegah DM-2 DENGAN MENERAPKAN POLA MAKAN SEHAT!



ASYTORET JENSILANI TANGGU DENDO

TUJUAN DIET

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan kalori
- Mengontrol kadar gula darah sampai normal
- Mencapai berat badan normal
- Mencapai dan mempertahankan kadar lemak darah
- Mengendalikan tekanan darah
- Mengurangi/mencegah komplikasi

SYARAT DIET

- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan aktivitas fisik ringan 30 kkal/kgBB ideal, sedang 35 kkal/kg BB ideal, Berat 40 kkal/kgBB ideal dan keadaan khusus, misalnya kehamilan atau laktasi dan adanya komplikasi
- Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total.
- Kebutuhan lemak 20-25% dari kebutuhan energi total (<10% dari lemak jenuh, 10% dari lemak tidak jenuh ganda, sisanya dari lemak tidak jenuh tunggal).
- Kolesterol makanan dibatasi maksimal 300 mg/hari.
- Kebutuhan Karbohidrat 55 -65% dari kebutuhan energi total. Terutama karbohidrat kompleks
- Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkendali diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5 % dari kebutuhan energi total.
- Serat dianjurkan 25 gr / hari.

PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI/ DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi, bubur, roti, aneka tepung, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, makaron.	Gula pasir, gula merah, gula batu, madu. Makanan/minuman yang manis, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonaise.
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak.	hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur), keju, abon, dendeng, susu full cream.
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedela	
SAYURAN	Kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong, bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk/kayu manis.	
BUAH-BUAHAN	jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing, nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nangka masak (sesuai kebutuhan)	Buah-buahan yang manis dan diawetkan, durian, kurma, manisan buah