





### Lampiran 3. Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

**FORMULIR FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)**

Nama : Ny T  
 Hari/Tanggal :           

JENIS BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
			A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (5)	F (0)	
<b>Makanan Pokok</b>									
Nasi	1 piring	1 cangkir	✓						
Mie	1 bks					✓			
Roti	2 lr						✓		
Cereal								✓	
Crakers								✓	
Jagung							✓		serut/sulaman
Kentang							✓		serut/goreng
Singkong ubi	1-2 pl						✓		kuat/goreng
<b>Protein hewani</b>									
Daging ayam	1-2 pl			✓					goreng
Daging sapi							✓		
Jerohan								✓	
Telur ayam								✓	
Telur bebek								✓	
Ikan segar								✓	
Ikan asin								✓	
Udang								✓	
Nugget								✓	
Sosis								✓	
Bakso								✓	
Sarden								✓	
<b>Protein nabati</b>									
Tahu	1-2 pl		✓						
Tempe								✓	
Kacang hijau								✓	
Kacang merah								✓	
Kacang kedelai								✓	
Kacang tanah								✓	
Kacang polong								✓	
<b>Sayuran</b>									
Labu siam							✓		siam

  

	berat	ser	A	B	C	D	E	F
Labu kuning								✓
Labu air								✓
wortel								✓
Kacang panjang					✓			
Daun singkong							✓	
Daun katuk								✓
Sawi					✓			
Bayam					✓			
Buncis					✓			
Rebung								✓
Sayuran kaleng								✓
<b>Buah-buahan</b>								
Pisang	2-3 pl				✓			
Buah naga	1 bks						✓	
Nangka	2-3 pl							✓
Kelengkeng								✓
Sawo								✓
Pepaya	1/2 pl						✓	
Semangka	1 pl						✓	
Melon								✓
Nanas								✓
Mangga								✓
Durian								✓
Buah kaleng								✓
<b>Susu dan hasil olahannya</b>								
Susu sapi segar								✓
Susu kemasan								✓
Susu bubuk								✓
Susu kental manis								✓
Ice cream								✓
<b>Serba-serbi</b>								
Kopi								✓
Teh	1 pl				✓			
Soft drink								✓
Minuman berenergi								✓
Minuman isotonik								✓
Gula		✓						
Madu								✓
Sirup								✓
Selai								✓
Coklat								✓
Indri								✓
Puding	1 bks					✓		
Kue manis/cake								✓
Donat	1 bks							✓
Krupuk/keripik								✓
Skor Konsumsi Pangan	50		10	20	30	40	50	
	20		30	40	50	60		485

KODE	KRITERIA	URAIAN FREKUENSI	SKOR
A	Sering sekali dikonsumsi	Setiap kali makan	50
B	Sering dikonsumsi	1 kali sehari atau 4 - 6 kali/minggu	25
C	Biasa dikonsumsi	3 kali/minggu	15
D	Kadang-kadang dikonsumsi	Kurang dari 3 kali/minggu atau 1 - 2 kali/minggu	10
E	Jarang dikonsumsi	Kurang dari 1 kali/minggu	1
F	Tidak pernah dikonsumsi	Tidak pernah dikonsumsi	0

Pewawancara  
  
 (Vinolia Wahyuning Agustine)

### Lampiran 4. Formulir Recall 24 Jam

#### FORMULIR RECALL 24 JAM

Nama : Ny. T  
 Hari/tanggal :  
 Recall hari ke : 3

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Pengolahan
		Jenis	Banyaknya		
			URT	gram	
Pagi	Nasi Sayur tempe Santan Krupuk tahu goreng		1/2 ctg 2 sdm 1 bh 1 bh	50 gr 20 gr 5 gr 110 gr	goreng
Selingan	Poti isi keju		1 ket	200 gr	..
Siang	Nasi Sayur bening bayam tahu goreng	- bayam	1/2 ctg 2 sdm 1 bh	50 gr 50 gr 110 gr	goreng
Selingan	Pepaya		1/4 ptg	100 gr	potong
Malam	Lontong soto Ayam (+ kwah)		3 iris 3 iris	30 gr 15 gr	goreng
Selingan	-	-	-	-	-

### Lampiran 5. Rancangan Anggaran Biaya

Uraian	Jumlah	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
Glukometer	1	buah	195.000	195.000
Strip test	15	tube	89.960	1.349.400
Lancet	4	box	9.880	39.520
Alcohol swab	4	box	9.500	38.000
Handscon	1	box	37.900	37.900
Beras	5,2	kg	15.000	78.000
Daging sapi	3,6	kg	132.000	475.200
Kacang merah	1,8	kg	48.000	86.400
Bawang merah	250	gram	10.000	10.000
Bawang putih	250	gram	10.000	10.000
Daun bawang	4	ikat	2.000	8.000
Seledri	4	ikat	2.000	8.000
Lada bubuk	2	bks	1.000	2.000
Gula	1	bks	10.500	10.500
Garam	1	bks	2.000	2.000
Thinwall (bulat)	7	pack	12.500	87.500
Kertas nasi	2	pack	7.500	15.000
Sendok	2	pack	10.500	21.000
Box nasi	180	buah	600	108.000
Air mineral	4	dus	25.000	100.000
Tisu makan	2	pack	4.000	8.000
Bingkisan/Souvenir	30	pcs	15.000	450.000
Goodie bag	30	buah	899	26.970
<b>TOTAL</b>				<b>3.166.390</b>

## **Lampiran 6. Resep Sup Kacang Merah Dan Sup Daging Sapi**

### Resep Sup Kacang merah

#### Bahan:

- Kacang merah segar (mentah :20 gram)
- Garam
- Gula pasir
- Lada bubuk
- Daun bawang
- Daun Seledri
- Bawang merah (1 siung dihaluskan, 2 siung bawang goreng)
- Bawang putih (1 siung dihaluskan, 1 siung di geprek)
- Kaldu sapi (tulang/daging)

#### Alat:

- Panci
- Pisau
- Talenan
- Centong sayur
- Cobek

#### Cara pembuatan :

1. Cuci bersih kacang merah, rendam selama ( $\pm$  1 jam).
2. Setelah direndam cuci bersih, rebus hingga empuk (20-30 menit), tiriskan.
3. Tumis kacang merah dengan 1 siung bawang merah, 1 siung bawang putih yang sudah dihaluskan.
4. Rebus air dengan tulang/daging sapi ( $\pm$  30 menit – 1 jam), lalu saring dan ambil untuk 1 porsi sup.
5. Didihkan kaldu untuk 1 porsi, masukkan bawang putih geprek 1 siung, masukkan kacang merah (matang : 40 gram).
6. Tambahkan lada, gula dan garam.
7. Masukkan daun bawang dan daun seledri yang sudah dipotong-potong.
8. Angkat, tuang ke mangkuk kecil (200 ml) dan masukkan bawang goreng.

## Resep Sup Daging Sapi

### Bahan :

- Daging sapi tanpa lemak (mentah : 40 gram)
- Garam
- Gula pasir
- Lada bubuk
- Daun bawang
- Daun Seledri
- Bawang merah (2 siung → bawang goreng)
- Bawang putih (1 siung → geprek)
- Kaldu sapi (tulang/daging)

### Alat :

- Panci
- Pisau
- Talenan
- Centong sayur

### Cara pembuatan :

1. Cuci bersih daging sapi, rebus hingga empuk ( $\pm 60 - 90$  menit), tiriskan.
2. Geprek daging sapi hingga empuk, lalu potong kotak-kotak.
3. Rebus air dengan tulang/daging sapi ( $\pm 30$  menit – 1 jam), lalu saring dan ambil untuk 1 porsi sup.
4. Didihkan kaldu untuk 1 porsi, masukkan daging sapi (matang: 22 gram).
5. Tambahkan lada, gula dan garam.
6. Setelah mendidih masukkan daun bawang dan daun seledri yang sudah dipotong-potong.
7. Angkat, tuang ke mangkuk kecil (200 ml) dan masukkan bawang goreng.

## Lampiran 7. Persetujuan Etik Penelitian



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS YATSI MADANI  
Alamat: Jl. Aria Santika No. 40 A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang



Nomor : 237/LPPM-UYM/VI/2025

### KETERANGAN LOLOS UJI ETIK ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**“Pengaruh Pemberian Pangan Nabati dan Hewani Sumber Protein sebelum Konsumsi Karbohidrat terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2”**

Yang menggunakan manusia sebagai subyek penelitian dengan peneliti utama :

Peneliti : Vinolia Wahyuning Agustine

NIM : P17111214094

Asal Institusi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Malang

Dapat disetujui pelaksanaannya selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.

Tangerang, 16 Juni 2025

Komite Etik Penelitian

Universitas Yatsi Madani

Ketua,



Ns. Ayu Pratiwi, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0422088902

\*Peneliti Berkewajiban :

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahu status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini ethical clearance harus diperpanjang
  - b. penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan

## Lampiran 8. Surat Ijin Pengumpulan Data



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Malang  
Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65132  
☎ (0341) 566075  
🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 0753 /2025  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi  
Malang, 03 Juni 2025

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
2. Kepala Puskesmas Janti Kota Malang

Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Vinolia Wahyuning Agustine, (NIM.P17111214094) Mahasiswa Program Studi STr.Gizi & Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 19 Juni sd 28 Juli 2025  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas Janti Kota Malang

Dengan judul :  
Pengaruh pemberian pangan nabati dan hewani sumber protein sebelum Konsumsi karbohidrat terhadap kadar glukosa darah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

Data yang diambil :  
1. Karakteristik responden (umur, jenis kelamin, status gizi riwayat makan, lama menderita DM dan riwayat konsumsi obat)  
2. Data konsumsi makan (recall 4 x 24 jam dan FFQ)  
3. Konsumsi sup kacang merah dan sup daging  
4. Kadar GDP dan GD2JPP

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ketua Jurusan Gizi  
Ibnu Falaq, SKM, M.Kes., RD  
NIP.195610181989031001

## Lampiran 9. Surat Persetujuan Penelitian di Puskesmas Janti



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
**PUSKESMAS JANTI**  
Jl. Janti Barat 88 Tlp. (0341)352203  
Website : www.puskjanti.malangkota.go.id  
**MALANG**

Kode Pos 65147

Malang, 11 Juni 2025

Nomor : 000.9.2/651/35.73.402.04/2025  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada:  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang  
Di -  
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Ketua Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang, Nomor Dp.02.01/F.XXI.17/0753/2025, Tanggal 11/06/2025 Perihal Pelaksanaan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Pangan Nabati dan Hewani Sumber Protein Sebelum Konsumsi Karbohidrat Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2", berikut kami sampaikan informasi sebagai berikut :

NO	NAMA	TGL PELAKSANAAN	RINCIAN PEMBAYARAN	BIAYA
1.	VINOLIA WAHTUNING AGUSTINE  NIM. P17111214094	Periode Pelaksanaan 19 juni -28 juli 2025	* Biaya Penelitian - Skripsi Per Judul Rp. 200.000,00	Rp. 200.000,00
Jumlah Biaya				Rp. 200.000,00,-
Jumlah Biaya Pembimbing				Rp. 0,-
Jumlah Biaya Keseluruhan				Rp. 200.000,00
Terbilang : Dua Ratus Ribu Rupiah				

Mahasiswa atas nama diatas, telah diizinkan melakukan kegiatan Penelitian, adapun Pembimbing mahasiswa Program Studi Program Studi Gizi/Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, di Puskesmas Janti, yaitu:

Nama : RENNY MEITA ARIFIYANTI,S.Kep.,Ns  
NIP : 19850519200901 2 005  
Jabatan : Perawat Penyelia

Persyaratan Mahasiswa Penelitian di Puskesmas Janti :

1. Mahasiswa yang melakukan penelitian diwajibkan menerapkan Protokol Kesehatan,
2. Jam dan Pelaksanaan Kegiatan mengikuti peraturan yang berlaku,
3. Mahasiswa **Wajib** memberikan atau menyerahkan Hasil Akhir atau Laporan Penelitian / Praktek Kerja Lapangan / Magang / Internship yang telah final dan bebas dari plagiarisme berupa Scan Soft File ( Hasil Scan Resolusi Tinggi ) berbentuk Soft file PDF dan mengirim kepada Puskesmas Janti Care 081227700403.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



**ENDANG LESTYOWATI, S.Kep.Ns,M.MKes**  
Perawat Utama Muda  
NIP. 19670921 198812 2 001

Lampiran 10. Surat Persetujuan Penelitian oleh Dinas Kesehatan Kota  
Malang



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail: [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
MALANG Kode Pos : 65124

Nomor : 400.14.5.4/208/35.73.402/2025  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin penelitian

Malang, 23 JUN 2025  
Kepada  
Yth. Ketua Jurusan Gizi  
Poltekkes Kemenkes Malang  
di  
MALANG

Menindaklanjuti Surat Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang  
Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/0753/2025 tanggal 3 Juni 2025 perihal  
Permohonan ijin penelitian mahasiswa tersebut dibawah ini :

NO	NAMA	NIM/NIK	Program Studi
1.	Vinolia Wahyuning Agustine	P17111214094	STr. Gizi & Dietetika

Dengan judul: pengaruh pemberian pangan nabatim dan hewani sumber protein sebelum konsumsi karbohidrat terhadap kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Janti Kota Malang. dapat diberikan ijin dengan biaya sesuai Peraturan Walikota Malang Nomor 52 Tahun 2019 tentang Tarif Pelayanan Kesehatan Badan Layanan Umum Daerah pada Pusat Kesehatan Masyarakat Kota Malang, biaya penelitian sebesar Rp. 200.000

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

a.n. Plh. KEPALA DINAS KESEHATAN

PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
M. SUKARDI, SKM, M.Si  
Pembina  
NIP. 19721231 199303 1 044

Tembusan Yth.  
1. Kepala Puskesmas Janti

### Lampiran 11. Data Identitas Responden Penelitian

Karakteristik Responden										Kadar Glukosa Darah												Recall 24 Jam												Skor FFG														
Nama	JK	U	BB	TB	IMT	Pendidikan	Pekerjaan	Jenis kelamin	Wajarat Di	Obat	GDP						GDP/PP						1				2				3				4													
											1	2	3	Rata-rata	4	5	6	Rata-rata	1	2	3	Rata-rata	4	5	6	Rata-rata	E	P	L	KH	Serat	E	P		L		Serat	E	P	L	KH	Serat	E	P	L	KH	Serat	
Kelompok Kacang Merah																																																
Y	P	49	78,3	158	31,3	OBER II	SMA	RT	HT	<5 thn		107	118	126	122	132	128	138	133	148	179	193	173	172	166	158	165	981,1	33,9	26,8	148,3	4,4	1500,5	43,7	54,1	213,8	9,2	1200,8	49,6	61,8	113,8	9,9	1123	38,1	39,4	145,7	5,2	450
SU	P	53	74,3	143,6	36	OBER II	SD	RT	HT	>5 thn	metformin	197	172	170	171	172	165	168	167	201	190	188	189	180	174	165	173	965	34,3	32,9	138,1	7,9	961	39,5	28,7	120,8	6,1	608,2	13,5	15,6	110,6	9	656,9	17	16,7	114,6	9,1	240
SI	L	75	58	155	24,1	OVERWEI	SMA			>5 thn		131	145	155	150	145	138	142	140	202	232	230	221	220	210	200	210	1384,2	46,9	20,3	246,6	8,4	1074,2	40,3	20,7	175,4	5,3	988,1	27,4	18,3	169,5	6,1	1264,1	31,9	19,1	245,2	11,1	270
H	P	69	69	150	30,6	OBER II	SMP	RT		<5 thn		127	129	132	131	166	162	160	161	171	145	166	161	210	205	190	202	1084,6	30,4	47	138,8	8,3	1202,2	33,1	48	166	10,4	1160,8	37,3	34,3	180,8	8	1068	35,6	34,8	140,3	5,7	375
SB	P	75	73,3	146,6	34,2	OBER II	SD	RT	HT	<5 thn		124	130	136	133	150	144	148	146	210	165	225	200	189	175	177	180	939,2	34,7	28,7	135,5	5,8	1132,5	28,9	60,8	125,3	8,9	816,7	23,9	28,3	118,5	6,1	835,6	29,2	14,9	155,9	10,7	400
NDR	P	57	66,6	158,7	26,4	OBER I	SMA	RT		<5 thn	metformin	164	170	185	178	198	190	185	188	206	175	158	180	248	240	206	231	813,8	20,6	27,2	121,9	5,8	1058,2	40,2	32,5	132,4	6,3	1469,6	35,9	78,9	155,9	8,6	955,7	29	19,8	167	10,7	400
N	P	72	79,7	141,1	40	OBER II	SD	RT	HT, Lambu	>5 thn		174	177	181	179	162	158	150	154	262	199	195	219	215	221	198	211	665,9	27,3	11,9	114,8	6,9	758	31,6	21,2	92,1	5,1	1029,1	44,6	33,1	153,7	15,7	773,7	24,2	29,3	101,8	1,2	580
SD	L	57	52,7	162	20	NORMAL	SD			<5 thn		135	134	144	139	138	130	136	133	212	210	225	216	208	211	225	215	1437,7	38,6	36,6	254,6	18,9	1361,5	36,5	18,6	256,3	11	2114	83,1	80,5	267,7	9,4	991,1	25,8	12,3	190,7	4,9	345
TA	L	55	68,1	160	26	OBER I	SMK	Swasta	HT	<5 thn	amlodipin	137	135	127	131	152	133	149	141	174	148	150	157	168	160	155	161	1803,8	46,5	51,2	291,6	10,1	1990,4	64,2	78,1	263,8	10,9	1549	42	34,9	270,5	9	1731,5	71,9	47,3	261,8	10,7	400
L	P	60	54	153	23,1	OVERWEI	SMA	RT		<5 thn		131	145	154	150	124	121	143	132	202	232	230	221	149	137	156	147	1084,6	30,4	47	135,5	9,6	1202,3	32,5	42,8	173,5	9,6	1045,3	36,2	28,1	150,3	6,2	1278,6	43,5	40,6	188,4	8,9	425
EA	P	50	75	157	30,4	OBER II	SMA	RT	HT	<5 thn		127	129	134	132	108	111	125	118	171	165	166	167	144	182	140	155	939,2	34,7	29,7	135,5	5,8	1132,6	36,2	41,5	198,3	7,1	1124,8	40,7	35,9	180,2	7,5	1356,3	44,2	48,1	195,6	9,2	610
R	P	67	55	155	22,8	NORMAL	SMA	RT		<5 thn		124	137	140	139	164	181	176	179	210	165	225	200	206	202	192	200	813,9	20,6	27,2	121,9	5,8	1058,4	27,3	36,6	169,4	6,4	989,6	32,8	31,5	138,4	6,7	1207,4	39,1	42,3	175,2	8,5	450
BS	L	65	69	164	25,6	OBER II	SMK			<5 thn		164	158	168	163	155	123	148	136	206	175	236	206	210	215	206	210	1384,2	46,5	20,3	246,6	8,4	1503,8	48,5	51,2	291,6	10,1	1224,3	41,9	45,2	166,3	9,4	1408,7	48,6	50,7	189,7	10,3	505
Kelompok Daging Sapi																																																
S	P	75	52,6	151	23	OVERWEI	SMP	RT	Cholesterol	>5 thn	glimepiric	124	96	131	114	132	124	136	130	149	137	128	138	156	148	144	149	497,7	13,5	25,8	52,1	1,3	1141,1	24,5	21,7	218,5	8,9	816,3	29,4	20,1	116,7	4,3	912,5	34,3	25,6	121,8	5	380
T	P	75	53	153	22,6	NORMAL	SMA	RT	HT	>5 thn	glimepiric	108	111	126	119	126	134	129	132	144	182	140	155	165	171	160	165	816,2	31,9	38,2	92,2	7,3	954,3	32,8	53,5	92,5	6,9	925,8	36,7	27,6	122,5	5,1	841,7	30,1	22,4	115,6	4,6	325
SW	P	67	69	148	31,5	OBER II	SMA	RT	HT, Chole	<5 thn	glimepiric	164	181	213	197	174	169	178	174	206	202	192	200	230	225	215	223	652,9	25,9	23,4	86,8	8,3	624,5	17,5	7,2	129,3	9,8	648,5	23,6	15,8	90,4	3,5	739,4	27,3	18,6	101,8	3,9	450
F	L	61	74	170	25,6	OBER I	S1			>5 thn	glimepiric	110	117	160	139	162	155	168	162	210	214	201	208	220	210	208	213	1737	68,1	92,3	161,5	12,6	1791	70,4	77,1	217,4	13,9	1795	67,8	55,6	236,2	10,8	1862	72,1	60,3	243,6	11,5	850
N	P	53	77	155	32	OBER II	SMP	RT	HT	<5 thn	glimepiric	200	170	170	177	169	201	185	346	330	318	331	360	355	340	352	1115,3	40,6	18,5	199,5	6,9	1588	58,6	42,1	210,3	9,2	1031,4	41,2	34,9	128,4	6	1114,7	38,5	32,1	146,3	5,7	350	
SC	P	56	74	160	28,9	OBER I	S1		Guru	>5 thn	amlodipin	195	141	204	173	181	194	208	201	277	246	250	259	290	280	268	279	1453,6	51,5	52,8	194	12,2	951,8	39,4	44,4	106,3	11	1239,6	43,8	41,7	155,9	6,4	1491,9	54,6	48,1	188,6	7,5	335
SH	L	58	65	164	24,16	OVERWEI	SMA	Swasta		>5 thn		110	117	154	136	124	132	129	131	229	220	212	220	175	160	158	164	1852,2	48	75,6	241,3	11,4	1710	65,4	48,7	225,6	10,5	1884	70,6	61,9	246,8	11,1	1711	65,3	53,7	229,5	10,2	535
RN	P	50	50	152	21,6	NORMAL	SMA	RT	HT, Chole	>5 thn	glimepiric	122	68	146	107	130	122	126	124	124	133	116	124	198	200	190	196	1465,7	66,1	67,7	166,8	22,1	1451,5	63,1	85,1	127,5	17,8	1382,9	52,7	44,6	178,4	7,1	1478,3	56,4	47,9	189,6	7,4	565
M	P	75	54,8	150	24,3	OVERWEI	SD	RT	HT, Lambu	>5 thn	metformin	141	128	135	132	145	138	143	141	230	227	219	225	180	172	177	176	1086,5	43,2	49,9	120,5	7,9	1361,4	56,6	64,3	146,1	6,5	1374,2	50,2	46,3	172,8	7	1211,8	39,7	28,6	201,3	6,4	475
W	L	65	72	165	26,4	OBER I	SMA	Swasta		<5 thn		148	160	154	157	160	152	165	159	202	218	211	210	225	238	231	231	1416,8	46,3	39,9	185,6	8,1	1482,3	48,5	41,7	194	8,5	1369,5	43,9	37,5	176,8	7,3	1547,9	51,1	44,4	203,2	9,2	375
SU	L	69	71	157	28,8	OBER I	SMA	Swasta		<5 thn		174	169	182	176	186	179	188	184	235	248	243	242	258	270	265	264	1632,1	54,8	51,3	210,4	10,3	1575,2	52,5	49,6	202,8	9,8	1492,6	48,7	46,2	190,5	8,4	1681,3	56,9	53,1	218,7	11	380
NR	P	54	55	148	25,3	OBER I	SMP	RT		<5 thn		132	140	139	140	143	137	149	143	196	207	199	201	210	219	214	214	1104,6	45,7	31,2	138,4	7,2	1012,3	38,9	29,1	112,5	6,1	929,7	35,1	26,7	101,8	5,3	1346,2	51	39,5	162,1	8,4	265
TU	P	53	60	153	25,6	OBER I	SMA	RT	HT	<5 thn		158	147	163	155	169	158	172	165	220	226	219	222	240	251	246	246	1383,2																				

**Lampiran 12. Uji Statistik Normalitas Shapiro Wilk dan Independent Samples T-Test**

A. Uji Normalitas Kadar Gula Darah Puasa dan Independent Samples T-Test Kelompok 1

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kondisi Pre Intervensi A	.266	13	.012	.881	13	.074
Intervensi A	.209	13	.126	.895	13	.113
Kondisi Pre Intervensi B	.106	13	.200*	.986	13	.996
Intevensi B	.225	13	.070	.945	13	.527

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelompok 1	Equal variances assumed	.198	.661	-.114	24	.910	-1.308	11.492	-25.027	22.412
	Equal variances not assumed			-.114	23.451	.910	-1.308	11.492	-25.056	22.441

B. Uji Normalitas Kadar Gula Darah Puasa dan Independent Samples T-Test Kelompok 2

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
Kondisi Pre Intervensi A	.133	13	.200*	.924	13	.284
Intervensi A	.146	13	.200*	.969	13	.887
Kondisi Pre Intervensi B	.152	13	.200*	.915	13	.217
Intervensi B	.165	13	.200*	.935	13	.400

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelompok 2	Equal variances assumed	.003	.955	.048	24	.962	1.154	23.918	-48.211	50.519
	Equal variances not assumed			.048	23.974	.962	1.154	23.918	-48.214	50.522

C. Uji Normalitas Kadar Gula Darah 2 Jam Post Prandial dan Independent Samples T-Test Kelompok 1 dan Kelompok 2

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intervensi A_1	.143	13	.200*	.913	13	.200
Intervensi B_1	.194	13	.196	.929	13	.330
Intervensi A_2	.193	13	.200*	.936	13	.411
Intervensi B_2	.121	13	.200*	.936	13	.412

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelompok 1	Equal variances assumed	2.955	.099	.536	24	.597	5.000	9.334	-14.265	24.265
	Equal variances not assumed			.536	22.233	.598	5.000	9.334	-14.347	24.347

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelompok 2	Equal variances assumed	.127	.724	-.495	24	.625	-10.615	21.433	-54.851	33.620
	Equal variances not assumed			-.495	23.952	.625	-10.615	21.433	-54.855	33.625

### Lampiran 13. Daftar Hadir Responden

DAFTAR HADIR RESPONDEN PENELITIAN

10/2

No.	NAMA	ALAMAT	TANDA-TANGAN	
1	Huhuk	RT 8		6
2	Saman	RT 7		5
3	Yulianti	RT 04		4
4	HANUJANI	RT 06		3
5	TRIandiana	RT 07		2
6	Sumary	RT 05/RW 02		1
	SADIKIN	RT.08		
8	Nani	PT 08		
9	STRIKI U.	R. 08 RW 06		
10	lacmi	" - - -		
11	SAMSUL	KZ 02 / 02		
12	Syamsu	Rc 02 - 02		
13	Wawak	PT 02 - RW 02		
14	Reny	Kebonsari		
15	Sant	RT 05 - RW 06		

16	M. Syuhada	Jl. Simpang Sukun 240		
17	Sidantni	Jl. Cautana		
18	SyWarsa	Jl Kebonsari 1C		
19	Dwi Astuti B. Tris	Kebonsari H		
20	Mami	"		
21	FADJAR	Jl. TEBS. PULOSARI 8		
22	MURIMAH	Jl. Kebonsari 1C		
23	Nur	Kebonsari		
24	Toni	"		
25	ENDANG ASTUTI	RT 08		
26	Porn	"		
27	Bams	RT 06 RW 02		

## Lampiran 14. Leaflet Edukasi

### TIPS BILA HIPOGLIKEMIA

**Hipoglikemia:** keadaan kadar gula darah terlalu rendah yaitu <70 mg/dL.  
**Gejala:** keringat dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang dan rasa perih di ulu hati.  
**Tips:** minumlah segelas sirup/teh manis atau makan 1-2 sendok makan gula pasir/permen.

### TIPS PENGATURAN DIET

1. Makanlah yang teratur sesuai dengan jumlah, jadwal, dan jenis yang telah dianjurkan.
2. Lakukan aktivitas dan latihan fisik secara teratur (3-5 kali/minggu) dengan durasi minimal 30 menit.
3. Pengaturan gula murni masih diperbolehkan dalam jumlah sedikit sebagai bumbu.
4. Hindari stres karena pemicu kenaikan kadar gula darah
5. Periksa secara teratur kadar gula dalam darah.

### Contoh Menu Sehari

**Pagi**  
 Telur ceplok  
 Tahu bumbu kuning  
 Nasi  
 Tumis buncis wortel

**Snack (09.00)**  
 Puding

**Siang**  
 Pepes ikan  
 Orak-arik tempe  
 Nasi  
 Sayur sop

**Snack (15.00)**  
 Pepaya

**Malam**  
 Semur daging  
 Pepes Tahu  
 Nasi  
 Sayur bening

**Snack (21.00)**  
 Apel



### DIET DIABETES MELITUS



Nama : .....  
 Umur : .....tahun  
 Berat Badan : .....kg  
 Tinggi Badan : .....cm  
 IMT : .....kg/m<sup>3</sup>  
 Alamat : .....  
 Tanggal : .....

**Diet diabetes melitus diberikan kepada pasien dengan kadar gula darah sewaktu > 200 mg/dl**

#### TUJUAN DIET

1. Menurunkan kadar gula darah mendekati normal.
2. Mempertahankan atau mencapai berat badan normal.
3. Mencegah dan menghindari komplikasi.

#### PRINSIP UTAMA DIET 3J

**Tepat Jenis** Terdapat beberapa jenis makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dihindari

**Tepat Jumlah** Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan

**Tepat Jadwal** Jadwal makan harus sesuai yaitu: 3x makan utama dan 3x makanan selingan dengan porsi kecil

**Modifikasi urutan makan** pada Diabetes Mellitus (DM) adalah strategi yang bertujuan untuk membantu mengontrol kadar gula darah dengan mengatur urutan konsumsi makanan dalam satu kali makan.

#### Urutan Makan yang Dianjurkan:

- Sayur (tinggi serat)
- Protein (nabati/hewani)
- Karbohidrat

#### Dampak positif Urutan Makan:

- Menurunkan lonjakan gula darah setelah makan
- Mengurangi rasa lapar berlebih
- Mengurangi risiko komplikasi Diabetes
- Mendukung pengelolaan berat badan

#### BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

1. **Protein hewani:** ayam tanpa kulit, ikan, putih telur (telur max 2 btr/mgg), daging tidak berlemak.
2. **Protein nabati:** tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai.
3. **Sayuran:** kangkung, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong.
4. **Buah-buahan:** apel, jambu air, jambu biji, salak, belimbing, buah naga, pear, pisang (kepok, ijo, ambon)

#### BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

1. **Sumber karbohidrat:** semua sumber karbohidrat seperti nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, ketan, makaroni.
2. **Protein hewani:** kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning, telur.
3. **Sayuran:** bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong dan ketela, kapri, kacang panjang, pare, wortel.
4. **Buah-buahan:** nanas, anggur, mangga, sirsak, alpukat, semangka.
5. **Lain-lain:** makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram.

#### BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

1. **Protein hewani:** keju, abon, dendeng, susu full cream.
2. **Buah-buahan:** buah-buahan yang diwetkan, durian, nangka, rambutan, sawo, pisang (mas, raja, tanduk), manisan buah.
3. **Minuman:** yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, yoghurt, susu.
4. **Lain-lain:** gula pasir, gula merah, gula batu, madu, makanan/minuman yang manis: cake, kue-kue manis, dodol, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonaise.

## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

