

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. 1 Formulir Skrining Kadar Gula Darah

No. Kode

--	--

Identitas Responden (IR)		
IR 1	Nama Responden	
IR 2	Tempat, tanggal lahir	
IR 3	Usia	
IR 4	Kelas	
IR 5	Jenis Kelamin	
IR 6	Alamat Rumah	
IR 7	Nomor Whatsapp	
Karakteristik Responden (KR)		
KR 1	Berat Badan	
KR 2	Tinggi Badan	
KR 3	IMT	..... kg/m <sup>2</sup> / Status Gizi.....
KR 4	Kadar Glukosa Darah Puasa 8 jam	..... mg/dL / Kategori.....



**Lampiran 1. 3** Jenis dan Nilai indeks Glikemik Pada Makanan

Jenis Makanan	Bahan Makanan	Indeks Glikemik
<b>Serelia</b>	Beras Putih	87
	Beras Merah	55
	Beras Basmati	58
	Beras Pera	52-84
	Beras Pulen	51-80
	Beras Coklat	50
	Tepung tapioca	42
	Tepung Terigu	70
	Bihun	35
	Spaghetti	38
	Mie instan	7
	<b>Roti, crackers, cake</b>	<i>Cracker</i>
<i>Waffles</i>		76
Roti tawar gandum		77
Roti tawar putih		70
<i>Cookies oatmeal</i>		55
<i>Biscuit</i>		70
<i>Sponge cake</i>		46
<b>Sayur</b>	Kentang rebus	88
	Kentang panggang	85
	Kentang goreng	75
	Labu	75
	Ubi jalar	61
	Singkong	55
	Jagung manis	60
	Kacang polong	48
	Wortel	47
	Ketela	37
<b>Kacang-kacangan</b>	Kacang-kacangan	29
	Kacang merah	28
	Kedelai	18
<b>Buah</b>	Semangka	72
	Melon	65
	Nangka	64
	Papaya	59
	Nanas	59
	Pisang raja	57
	Pisang	51
	Mangga	51
	Jeruk	48
	Anggur	46
	Sawo	44
	Jeruk Pontianak	40-42
	Pir	38
	Apel	38
	Papaya lokal	37

<b>Produk olahan susu</b>	Susu bubuk	61
	Es krim	61
	Susu coklat	42
	Yogurt <i>low fat</i>	33
	Susu skim	32
	Susu <i>full cream</i>	27
<b>Minuman</b>	Fanta	68
	Coca cola	63
	Jus jeruk	52
	Jus apel	40
<b>Gula dan pemanis</b>	Glukosa	100
	Gula pasir	68
	Madu	55
	Laktosa	46
	Coklat	44
	Fruktosa	19

Sumber : *Brand Miller J et al: The new glucose revolution, New York, 2003, Avalon/Marlowe & Company, Pusat Diabetes dan Lipid RSCM/Fakultas Kedokteran UI*

**Lampiran 1. 4** Perhitungan Indek Glikemi Menyeluruh  
 Perhitungan Indeks Menyeluruh Pada Responden : NAD

PERHITUNGAN INDEKS GLIKEMIK PANGAN MEYELURUH							
bahan makanan	berat	frekuensi	energi (kkal)	protein (gr)	lemak (gr)	karbohidrat (gr)	IG
Nasi Putih	100	3/1	390,1	7,2	0,6	85,8	87
Nasi Merah	0	0	0	0	0	0	0
Kentang	100	2/7	27	0,6	0	6,3	75
Roti Putih/ Roti tawar	70	2/7	54,8	1,8	0,6	10,4	70
Mie Instan	100	3/7	60,6	2,1	0,3	12,2	7
Jagung Manis	180	2/7	55,1	1,7	0,7	12,8	60
TepungTerigu	50	3/7	76,4	2,2	0,2	16	70
Ubi Jalar	100	1/30	3,4	0,1	0	0,8	61
Singkong	100	1/30	39,3	0,3	0,1	9,6	55
Biskuit	50	1/30	10	0,1	0,5	1,2	70
<b>TOTAL</b>			716,7	16,1	3	155,1	

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi di Rumah Sakit maka dapat dihitung Indeks Glikemik tersebut sebagai berikut :

$$\text{Indeks Glikemik Menyeluruh} = \frac{\sum_{i=1}^n \text{IG}_i \times \text{KH}_i \times f_i}{\sum_{i=1}^n \text{KH}_i \times f_i}$$

$$= \frac{(87 \times 85) + (75 \times 6,3) + (70 \times 10,4) + (7 \times 12,2) + (60 \times 12,8) + (70 \times 16) + (61 \times 0,8) + (55 \times 9,6) + (70 \times 1,2)}{155,1}$$

$$= \frac{(7.395) + (472,5) + (728) + (85,4) + (768) + (1120) + (48,8) + (528) + (84)}{155,1}$$

$$= \frac{11229,7}{155,1}$$

$$= 72,4 \text{ (Tinggi)}$$

Dari perhitungan diatas diperoleh 72,4. Berarti konsumsi pasien tersebut termasuk mengkonsumsi indeks glikemik tinggi karena standar indeks glikemik tinggi adalah diatas 70.

**Lampiran 1. 5** Indeks Glikemik dan Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum diberikan Pendampingan

SAMPEL	INDEKS GLIKEMIK	KADAR GULA DARAH SEWAKTU
1	74,3	142
2	73,6	147
3	77,5	144
4	77,5	152
5	69	153
6	70	141
7	81,6	260
8	72,4	152
9	63,3	150
10	71,1	147
11	84,5	256
12	75,1	142
13	74,5	155

**Lampiran 1. 6** Indeks Glikemik dan Kadar Gula Darah Sewaktu Sesudah diberikan Pendampingan

SAMPEL	INDEKS GLIKEMIK	KADAR GULA DARAH SEWAKTU
1	65,1	86
2	58,6	93
3	54,3	74
4	61	63
5	43,7	71
6	57,9	75
7	70,9	110
8	58,2	115
9	42,1	77
10	55	74
11	71	187
12	41,2	84
13	56,5	76

**Lampiran 1. 7 SPSS Uji Paired Sampel T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	IG_pre	74.1846	13	5.47903	1.51961
	IG_post	56.5769	13	9.71847	2.69542
Pair 2	GDS_pre	164.6923	13	41.66810	11.55665
	GDS_post	91.1538	13	32.49319	9.01199

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	IG_pre & IG_post	13	.733	.004
Pair 2	GDS_pre & GDS_post	13	.768	.002

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	IG_pre - IG_post	17.60769	6.80973	1.88868	13.49261	21.72277	9.323	12	.000
Pair 2	GDS_pre - GDS_post	73.53846	26.68213	7.40029	57.41461	89.66231	9.937	12	.000



Lampiran 1. 8 Dokumentasi pada saat pengambilan data



Lampiran 1. 9 Master Tabel

	KODE	USIA	BB (kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT	KATEGORI	GDS (mg/dL) 14/12/23	KATEGORI	IG sebelum	Kategori	GDS (mg/dL) 19/04/24	KATEGORI	IG Sesudah	Kategori
X-1	EJ	15	57	152	1,52	24,67	Overweight	142	Prediabetes	74.3	Tinggi	86	Normal	65.1	Sedang
	RM	16	63	156	1,56	25,89	Obesitas 1	147	Prediabetes	73.6	Tinggi	93	Normal	58.6	Sedang
	ZC	15	47	155	1,55	19,56	BB Normal	144	Prediabetes	77.5	Tinggi	74	Normal	54.3	Rendah
X-2	AF	15	45	152	1,52	19,48	BB Normal	152	Prediabetes	77.5	Tinggi	63	Normal	61	Sedang
X-3	LS	16	71,2	146	1,46	33,4	Obesitas 2	153	Prediabetes	69	Sedang	71	Normal	43.7	Rendah
	NA	16	54,1	153	1,53	23,1	Overweight	141	Prediabetes	70	Tinggi	75	Normal	57.9	Sedang
	RI	15	66,7	155,7	1,55	27,8	Obesitas 1	260	DM	81.6	Tinggi	110	Normal	70.9	Tinggi
X-4	NA	16	45,6	153	1,53	19,48	BB Normal	152	Prediabetes	72.4	Tinggi	115	Normal	58.2	Sedang
X-7	GAB	15	66	169	1,69	23,11	Overweight	150	Prediabetes	63.3	Sedang	77	Normal	42.1	Rendah
X-8	GDA	16	71	156	1,56	29,2	Obesitas 1	147	Prediabetes	71.1	Tinggi	74	Normal	55	Rendah
X-10	FF	15	59,4	157,1	1,571	24,07	Overweight	256	DM	84.5	Tinggi	187	Prediabetes	71	Tinggi
X-11	EM	16	46,8	148,3	1,48	21,4	BB Normal	142	Prediabetes	75.1	Tinggi	84	Normal	41.2	Rendah
X-12	AN	16	41,5	158	1,58	16,62	Underweight	155	Prediabetes	74.5	Tinggi	76	Normal	56.5	Sedang

## Lampiran 1. 10 Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3403 /2023 Malang, 15 Desember 2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.

1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Malang
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Lawang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Lutfiatun Nisa. (NIM.P17110211011) mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Penelitian, pada:

Tanggal : 18 Desember 2023 sd 25 Januari 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : SMA Negeri 1 Lawang

Dengan judul :

Pengaruh Asupan Indeks Glikemik terhadap Kadar Glukosa Darah pada Kelompok Remaja Prediabetes di SMA Negeri 1 Lawang.

Data yang diambil :

1. Sampel Darah dan SQ - FFQ
2. Karakteristik Responden

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



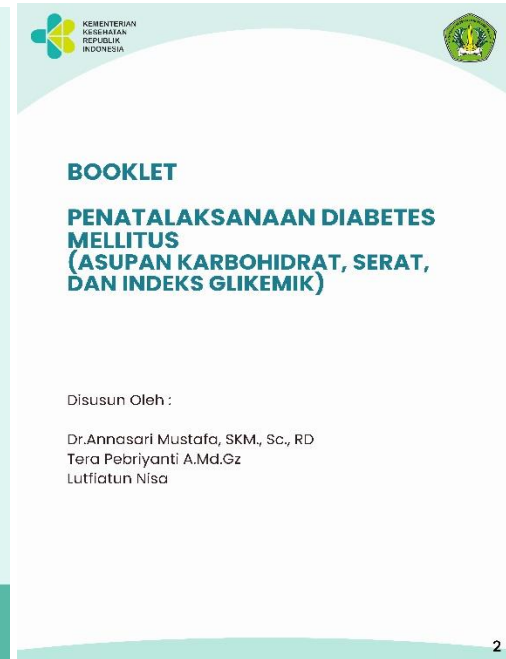
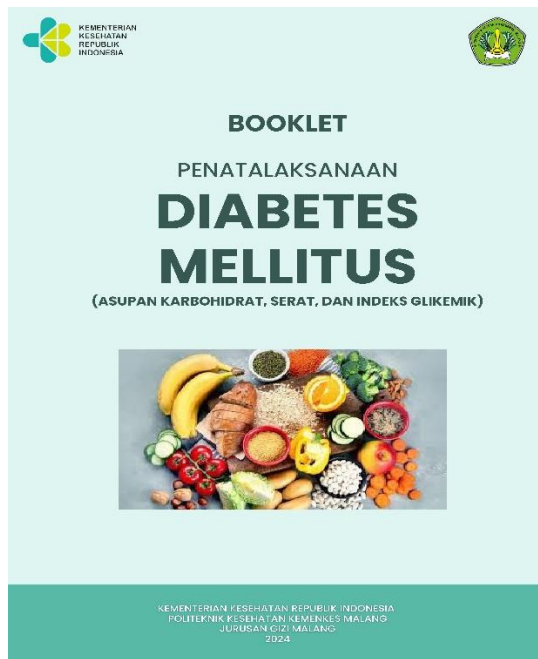
Ketua Jurusan Gizi

Ibnu Fajar, SKM. M.Kes., RD  
NIP. 196610181989031

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



## Lampiran 1.11 Media Booklet



### DAFTAR ISI

Prakata.....	3
Daftar Isi.....	4
Pendahuluan.....	5
Pre-diabetes pada remaja.....	6
Definisi Diabetes Mellitus.....	7
Faktor risiko DM.....	8
Pengendalian DM.....	9
Macam-macam DM.....	10
Gejala DM.....	11
Definisi Indeks Glikemik.....	12
Jenis-jenis Indeks Glikemik.....	13
Keterkaitan IG terhadap DM.....	14
Indeks Glikemik pada Makanan.....	15
Terapi Nutrisi Medis.....	16
Diet DM.....	17
Gula yang sebaiknya dihindari.....	18
Anjuran makanan tinggi serat.....	19
Mencegah Komplikasi DM.....	20
Daftar Pustaka.....	21

### DAFTAR PUSTAKA

Parkari, P. (2019). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 dewasa di Indonesia. Sesi Pertama. Jakarta: PB Perkoni.

Isosari, S., Rivallac, A. A., & Suwito, R. (2009). Role of Glycemic index and glycemic load in the healthy state, in pre-diabet. PERSAGI A. (2018). Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Sesi 4. EGC.

Tjandjandjara, A. (2017). Buku dasar pola makan dan pola hidup sebagai pendukung terapi diabetes mellitus. Surabaya: Fakultas Kedokteran Jember.

Kemenkes, R. I. (2018). Pedoman Teknis Pengukuran Faktor Risiko Diabetes Mellitus. Direktorat PPTM Ditjen.