
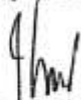


# LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Penelitian

1. Surat Rekomendasi Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

	<b>PEMERINTAH KOTA DENPASAR</b> <b>DINAS KESEHATAN</b> Jl. Maruti No. 8 Denpasar, KodePos 80115 Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369 <a href="http://www.denpasarkota.go.id">www.denpasarkota.go.id</a> email: <a href="mailto:dinkes@denpasarkota.go.id">dinkes@denpasarkota.go.id</a>
No. Surat : 070 / 7391 / Dikes	Denpasar, 20 Juli 2022
Lampiran : -	Kepada
Perihal : <b>Mohon Ijin Rekomendasi</b> <b><u>Melaksanakan Penelitian</u></b>	Yth. Kepala UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kec. Denpasar Timur
	Di <u>Tempat</u>
Menindaklanjuti surat dari Direktur Poltekes Kemenkes Denpasar Nomor : PP.02.01/031/0690/2022, Tanggal 11 Juli 2022, Mohon Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa atas nama :	
Nama Mahasiswa	: Ni Putu Pande Prawidhi Mahasanti
NIM	: P07131219005
Judul Penelitian	: Hubungan Asupan Serat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Di Puskesmas I Denpasar Timur.
Maka dengan ini kami sampaikan agar Saudara Kepala UPTD dapat membantu dan memfasilitasi kegiatan dimaksud sesuai ketentuan yang berlaku,	
Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.	
	Plt. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar
	
	<b><u>Tri Indarti, SKM</u></b> Pembina Tk. I NIP. 19661122 199202 2002
Tembusan Disampaikan Kepada :	
1. Direktur Poltekes Kemenkes Denpasar	
2. Yang bersangkutan	
3. Arsip	

## 2. Surat Persetujuan Etik

	<p><b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN</b> <b>SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR</b> <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)</b> Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448 Laman (website) : <a href="http://www.poltekkes-denpasar.ac.id">www.poltekkes-denpasar.ac.id</a></p>	
<hr/> <b>PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL</b> Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0632 /2022		
<p>Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :</p>		
<p>Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur</p>		
<p>dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :</p>		
<p>Ni Putu Pande Prawidhi Mahasanti</p>		
<p><b>LAIK ETIK.</b> Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun</p>		
<p>Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)</p>		
<p>Denpasar, 18 Agustus 2022</p> <p>Ketua,</p>  Dr. Ni Korang Yuni Raityani, S.Si.T., M.Kes		
		

Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan

<b>Wawancara Pada Sampel</b>		
		
<b>Pengecekan Kadar Gula Darah</b>		
		
<b>Pemberian Bingkisan sebagai Pengganti Waktu</b>		
		

Lampiran 3. Kandungan serat pangan dari berbagai sumber

Sumber	Serat Makanan (g/100 gr)		
	Total	Tidak larut	Larut
<b>Biji-bijian</b>			
Jagung	13,4	-	-
Oat	10,3	6,5	3,8
Nasi (kering)	1,3	1,0	0,3
Beras (dimasak)	0,7	0,7	0
Gandum (gandum utuh)	12,6	10,2	2,3
Biji gandum	14,0	12,9	1,1
<b>Kacang-kacangan</b>			
Kacang hijau	1,90	1,40	0,50
Kedelai	15,0	-	-
Kacang polong	3,5	3,2	0,3
Kacang merah	6,3	4,7	1,6
Almond	11,20	10,10	1,10
Kacang tanah	8,0	7,5	0,5
Kacang mente	6,0	-	
<b>Sayuran</b>			
Kentang, tidak ada kulit	1,30	1,0	0,30
Labu pahit	16,6	13,5	3,1
Bayam, mentah	2,6	2,1	0,5
Lobak	2,0	1,5	0,5
Tomat, mentah	1,2	0,8	0,4
Bawang hijau	2,2	2,2	0
Terong	6,6	5,3	1,3
Ketimun, kupas	0,6	0,5	0,1
Kembang kol, mentah	1,8	1,1	0,7
Seledri, mentah	1,5	1,0	0,5
Wortel, mentah	2,50	2,30	0,20
Brokoli, mentah	3,29	3,00	0,29
<b>Buah-buahan</b>			
Apel, tidak dikupas	2,0	1,8	0,2
Kiwi	3,39	2,61	0,80
Mangga	1,80	1,06	0,74
Nanas	1,20	1,10	0,10
Semangka	0,50	0,30	0,20
Anggur	1,2	0,7	0,5
Jeruk	1,8	0,7	1,1
Stroberi	2,2	1,3	0,9
Pisang	1,7	1,2	0,5
Pear	3,0	2,0	1,0

#### Lampiran 4. Perhitungan besar sampel

Perhitungan besaran sampel dihitung berdasarkan rumus (Lameshow, 1997), sebagai berikut :

$$n_0 = \frac{(z_{1-\alpha/2})^2 \cdot P (1-P)}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{1,96^2 \cdot 0,50 (1-0,50)}{0,15^2}$$

$$n_0 = \frac{.0,9604}{0,0225}$$

$$n_0 = 42,68$$

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0 - 1}{N}}$$

$$n = \frac{42,68}{1 + \frac{42,68 - 1}{1.546}}$$

$$n = \frac{42,68}{1 + 0,0269}$$

$$n = 41,56$$

Keterangan :

$n_0$  = Besar sampel

$Z_{1-\alpha/2}$  = Tingkat kemaknaan ( $\alpha$  0,005 = 1,96)

P = Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi (0,50)

d = Derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan (0,15)

n = Besar sampel yang diteliti

N = Jumlah populasi pasien diabetes melitus

Berdasarkan perhitungan sampel diatas, maka sampel minimum pada penelitian ini adalah 42 sampel. Namun ditambahkan sampel cadangan sebanyak 20% dari sampel minimum yaitu 8 orang dengan total jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebesar 50 orang.

Lampiran 5. Informed Consent

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELAS  
(INFORMED CONSENT)  
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/Ibu, Kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur
Peneliti Utama	Ni Putu Pande Prawidhi Mahasanti
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Puskesmas I Denpasar Timur
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan serat dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Selatan. Jumlah Peserta sebanyak 50 orang dengan syaratnya yaitu :



- 1) Tercatat sebagai penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur
- 2) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
- 3) Dalam keadaan sadar dan dapat berkomunikasi dengan baik
- 4) Pasien masih bisa melakukan aktivitas fisik
- 5) Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *informed consent*

Peserta akan diukur berat badan dan tinggi badan lalu diwawancarai mengenai identitas diri dengan menggunakan form identitas sampel. Kemudian, peserta diwawancara mengenai asupan serat dengan menggunakan form SQ-FFQ. Selanjutnya, peserta akan diwawancara mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Terakhir, peserta akan diukur kadar gula darahnya menggunakan glucometer merk “Nesco Multicheck”. Waktu yang dihabiskan dalam wawancara  $\pm$  30 menit. Pengambilan data dilakukan 1 kali selama penelitian saat pertemuan pertama.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang hubungan asupan serat dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur. Tidak ada risiko yang akan merugikan peserta karena seluruh kegiatan akan dilakukan berdasarkan SOP. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian dengan menyimpan data dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/kelanjutan pengobatan yang diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)' Sebagai \*Peserta Penelitian/ \*Wali' setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu akan diberikan Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian ini, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudar/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan hubungi peneliti : **Ni Putu Pande Prawidhi Mahasanti** Mahasiswa Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dengan **No Hp : 089 667 213 895**

Tanda tangan Bapak/Ibu di bawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta**

\*peneliti/Wali

**Peserta/Subyek Penelitian**

**Wali,**

---

*Tanda Tangan dan Nama*

*Tanggal (wajib diisi :    /    /*

---

*Tanda Tangan dan Nama*

*Tanggal (wajib diisi :    /    /*

***Hubungan dengan Peserta/Subyek Penelitian :***

---

***(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan keadaan kurang – koma)***

***Peneliti***

---

***Tanda Tangan dan Nama***

---

***Tanggal***

***Tanda Tangan saksi diperlukan pada formulir consent ini hanya bila***

- Peserta penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- Komisi EEtik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian risiko tinggi atau prosedur penelitian invasive)

Catatan :

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian

**Saksi :**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

---

*Tanda Tangan dan Nama*

---

*Tanggal*

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

- Coret yang tidak perlu

Lampiran 6. Hasil Turnitin

Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas I Denpasar Timur

ORIGINALITY REPORT

**28%**  
SIMILARITY INDEX

**30%**  
INTERNET SOURCES

**14%**  
PUBLICATIONS

**16%**  
STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

26%

★ repository.poltekkes-denpasar.ac.id

Internet Source

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches < 20 words

**KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN**  
**KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS**  
**TIPE 2 DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

---

Tabel 7

Formulir Identitas Sampel

Nama Pengambil Data		
Tanggal Pengambil Data		
<b>A. DATA IDENTITAS SAMPEL</b>		
1	Kode Sampel	
2	Nama Sampel	
3	Jenis Kelamin	
4	Tanggal lahir	
5	Umur	
6	Pendidikan Terakhir	
7	Pekerjaan	
8	Alamat	
<b>B. DATA BIOKIMIA</b>		
1	Kadar Gula Darah Sewaktu	mg/dL
<b>C. DATA ANTROPOMETRI</b>		
1	Tinggi Badan (cm)	
2	Berat Badan (kg)	

Tabel 8  
Formulir SQ-FFQ

Tanggal Pengumpulan Data	:	
Nama Enumerator	:	
NIM	:	
<b>Identitas Sampel</b>		
Kode Sampel	:	
Nama Sampel	:	



No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B	
1	Nasi (100 gr)	3/4 gls												
2	Roti (40 gr)	1 Potong												
3	Mie Basah (80 gr)	1 prg												
4	Jagung Pipil (80 gr)	1 tgkl												
5	Kentang (50 gr)	1/2 bj sedang												
6	Biskuit (20 gr)	2 bh besar												

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B	
7	Ubi ( 50 gr)	½ bj sedang												
8	Bihun (80 gr)	1 prg												
9	Creakers (25 gr)	2 bh besar												
10	Tepung Beras (20 gr)	2 sdm												
11	Tepung Terigu (20 gr)	2 sdm												
Protein Nabati														
12	Tahu (50 gr)	1 bj sedang												

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B	
13	Tempe (50 gr)	1 ptg sedang												
14	Kacang Ijo (20 gr)	2 sdm												
15	Kacang Kedelai (15 gr)	1 sdm												
16	Kacang Tolo (20 gr)	2 sdm												
17	Kacang Merah (10 gr)	1 sdm												
18	Kacang Tanah (15 gr)	2 sdm												

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi							Besaran Porsi			Konsumsi per Hari	
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S		B
19	Kecap ( 5 gr)	1 sdt												
20	Kacang Koro ( 20 gr )	1 bks												
Sayuran														
21	Bayam (20 gr)	2 sdm												
22	Kangkung (30 gr)	2 sdm												
23	Sawi Hijau (20 gr)	2 sdm												
24	Wortel (20 gr)	2 sdm												
25	Tomat (15 gr)	1/4 ptg												

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari	
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B		
26	Buncis (20 gr)	2 sdm													
27	Jamur (15 gr)	1 1/2 sdm													
28	Kacang Panjang (20 gr)	2 sdm													
29	Kol (10 gr)	1 sdm													
30	Labu Siam (20 gr)	2 sdm													
31	Tauge (15 gr)	1 sdm													
32	Mentimun (20 gr)	2 slice													

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari	
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B		
33	Labu Kuning (20 gr)	2 sdm													
34	Brokoli (20 gr)	2 sdm													
35	Kembang Kol (20 gr)	2 sdm													
Buah															
36	Semangka (50 gr)	1 ptg sedang													
37	Pepaya (100 gr)	1 ptg sedang													
38	Pisang (100 gr)	1 ptg sedang													

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari	
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B		
39	Jeruk Manis ( 50 gr)	1 ptg sedang													
40	Apel (50 gr)	1 ptg sedang													
41	Melon (100 gr)	1 ptg sedang													
42	Salak (35 gr)	1 buah sedang													
43	Alpukat (30 gr)	1/4 buah besar													

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari	
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B		
44	Jambu Biji ( 25 gr)	1/2 buah sedang													
45	Sawo ( 50 gr)	1 buah sedang													
46	Rambutan (20 gr)	2 biji													
47	Bengkuang (50 gr)	1/2 biji sedang													
48	Anggur ( 25 gr)	5 biji													
49	Strawberry ( 30 gr)	5 biji													
50	Mangga ( 50 gr)	1/2 ptg													



Tabel 9

## Kuesioner Aktivitas Fisik GPAQ WHO

Pertanyaan		Jawaban	Rumus MET
Aktivitas saat kerja (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah pekerjaan anda termasuk aktivitas berat (menyebabkan peningkatan besar dalam frekuensi bernapas atau detak jantung) setidaknya selama 10 menit secara rutin?	Ya 1  Tidak 2 (langsung ke P4)	$8.0 \times$ menit aktivitas berat $\times$ jumlah hari
2	Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan?	hari	
3	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari?	Jam menit	
4	Apakah pekerjaan anda termasuk aktivitas sedang (menyebabkan peningkatan sedikit dalam frekuensi bernapas atau detak jantung) setidaknya selama 10 menit secara rutin?	Ya 1  Tidak 2 (langsung ke P7)	$4.0 \times$ menit aktivitas sedang $\times$ jumlah hari
5	Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan?	hari	
6	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari?	Jam menit	
Perjalanan ke dan dari tempat-tempat (perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)			
7	Apakah anda berjalan atau menggunakan sepeda selama minimal 10 menit secara rutin untuk bepergian ke suatu tempat?	Ya 1  Tidak 2 (langsung ke P10)	$3.3 \times$ menit aktivitas jalan atau bersepeda $\times$ jumlah hari

Pertanyaan		Jawaban	Rumus MET
8	Dalam seminggu, berapa hari kegiatan tersebut dilakukan?	hari	
9	Berapa lama waktu yang digunakan untuk bersepeda atau berjalan kaki perharinya?	Jam    menit	
Aktivitas rekreasi (olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
10	Apakah anda melakukan olahraga berat selama minimal 10 menit secara rutin? Misal : fitness, sepak bola, tinju, basket, berlari	Ya 1  Tidak 2 (langsung ke P13)	$8.0 \times \text{menit aktivitas berjalan atau bersepeda} \times \text{jumlah hari}$
11	Dalam seminggu, berapa hari anda melakukannya?	hari	
12	Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk olahraga berat perharinya?	Jam    menit	
13	Apakah anda melakukan olahraga sedang selama minimal 10 menit secara rutin? Misal : jalan cepat, berenang, bersepeda, golf, voli	Ya 1  Tidak 2 (langsung ke P16)	$4.0 \times \text{menit aktivitas berjalan atau bersepeda} \times \text{jumlah hari}$
14	Dalam seminggu, berapa hari anda melakukannya?	hari	
15	Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk olahraga sedang perharinya?	Jam    menit	
<b>Kebiasaan</b>			
Pertanyaan berikut adalah tentang duduk atau berbaring di tempat kerja, di rumah, perjalanan ke dan dari tempat-tempat, atau dengan teman-teman termasuk waktu yang dihabiskan (duduk dengan teman-teman, bepergian di dalam mobil, bus, kereta api, membaca, bermain kartu atau menonton televisi) tetapi tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk tidur.			

Pertanyaan		Jawaban	Rumus MET
16	Berapa banyak waktu yang anda habiskan biasanya duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari	Jam      menit	

Lampiran 8 Nilai MET (*Metabolic Energy Turnover*)

Tabel 10  
 Nilai MET (*Metabolic Energy Turnover*)

<b>RINGAN</b>	<b>METs</b>
Berbaring atau duduk diam (sambil menonton TV, mendengarkan musik)	1,0
Duduk, pekerja kantor yang ringan, pertemuan	1,5
Mengendarai bus, kereta api	1,5
Berjalan, perlahan (<3,2 km/jam)	2,0
Mengemudikan kendaraan	2,0
Mencuci piring (sambil berdiri)	2,3
menyetrika	2,3
Berdiri, ringan (penjaga toko, penata rambut, dll)	2,5
Memasak (sambil berdiri)	2,5
Bermain musik	2,5
Merawat anak	2,5
Mengemudikan sepeda motor	2,5
<b>SEDANG</b>	<b>METs</b>
Kontruksi umum di luar gedung	5,5
Tukang kayu, umum	3,5
Berdiri, sedang (pedagang, mengangkat barang yang ringan)	3,5
Membersihkan, umum (sambil berdiri)	3,5
Menggosok lantai	3,5
Lebih dari 1 pekerjaan rumah tangga	3,5
Memperbaiki rumah, mereparasi kendaraan	3,0
Mereparasi rumah, mengecat	4,5
Mereparasi rumah, mencuci, dan mengelas mobil	4,5
Memotong rumput dengan mesin	4,5
Memotong rumput dengan alat potong manual	6,0

Memetic buah dari pohon	3,0
Menanam tanaman	4,0
Bersepeda umum, pergi pulang tempat kerja (,16 km/jam)	4,0
Berjalan, sedang (4,8 km/jam)	3,5
Berjalan cepat (6,4 km/jam)	4,0
Bola basket, umum	6,0
<i>Bowling</i>	3,0
Golf, umum	4,5
Berkuda, umum	4,5
Bermain <i>skateboard</i>	5,0
Tenis meja	4,0
Berenang, umum	4,0
<b>BERAT</b>	<b>METs</b>
Berkebun, umum	6,5
Menarik becak	6,5
Bersepeda (16-22 km/jam)	6,5
Bersepeda (<22 km/jam)	10,0
Bola basket, pertandingan	8,0
Hoki es, umum	8,0
<i>In-line skating</i>	7,0
Sepakbola, pertandingan	10,0
Sepakbola, umum	7,0
Squash	10,0
Bola voli, pertandingan	8,0
Bola voli pantai	8,0
Berlari (11-13 km/jam)	11,5-14,0
Berlari (14-16 km/jam)	14,5-17,0
Bermain ski, umum	7,0
Bermain ski, <i>cross-country</i> , mendaki bukit	16,0

Sumber : (WHO, 2010)

## **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Pande Prawidhi Mahasanti  
NIM : P07131219005  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2022/2023  
Alamat : Jl Mekar II Blok D II A No 6, Pemogan-Denpasar Selatan  
No Hp/Email : 089667213895 / [iamwidhi0110@gmail.com](mailto:iamwidhi0110@gmail.com)

Dengan ini menyerahkan karya tulis ilmiah berupa skripsi dengan judul :

“Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur “

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan bersungguhsungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 21 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Pande Prawidhi Mahasanti

NIM. P07131219005