

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Surat Ijin Penanaman Modal Provinsi Bali



**PEMERINTAH PROVINSI BALI**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Raya Puputan, Niti Mandala Denpasar 80235  
Telp./Fax (0361) 243804/256905

website: [www.dpmpmsp.baliprov.go.id](http://www.dpmpmsp.baliprov.go.id) e-mail: [dpmpmsp@baliprov.go.id](mailto:dpmpmsp@baliprov.go.id)

Nomor : 070/10802/DPMPTSP-C/2020  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada  
Yth: Walikota Denpasar  
cq. Kepala Badan Kesbang Pol  
Kota Denpasar  
di -  
Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 63 Tahun 2019 Tanggal 31 Desember 2019 Tentang Standar Pelayanan Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari an Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor PP. 04.03/031/1203.6-95/2019, tanggal 16 Desember 2019, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian kepada:

Nama : A.A.AYU MADE RADA PADMINI  
Pekerjaan : Pelajar/mahasiswa  
Alamat : Jalan arjuna no. 24 desa banjar tengah kecamatan Negara  
Judul/bidang : ANALISIS MENU BERDASARKAN KADAR KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK PADA MENU YANG DISAJIKAN PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD WANGAYA  
Lokasi Penelitian : RSUD WANGAYA  
Jumlah Peserta : 2 Orang  
Lama Penelitian : 6 Bulan (06 Jan 2020 s/d 31 Jul 2020)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitanya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Surat Keterangan Penelitian akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Pemerintah Provinsi Bali, melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali

Denpasar, 20 Januari 2020

a.n. GUBERNUR BALI  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI BALI



**IZIN INI DIKENAKAN  
TARIF Rp 0,-**



Tembusan kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bali
2. Yang Bersangkutan

## Lampiran 2

### Surat Ijin Kesbangpol Kota Denpasar



PEMERINTAH KOTA DENPASAR  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
JALAN BELITON 1 KODE POS 80112  
TELP. (0361) 234648 FAX (0361) 234648  
www.denpasarkota.go.id email: kesbangpol@denpasarkota.go.id

Nomor : 070/82/BKBP  
Lampiran : -  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada  
Yth. Dirut RSUD Wangaya Kota Denpasar  
di-  
Denpasar

#### I. Dasar:

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Peraturan Daerah Kota Denpasar Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah (Lembaran Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 8, Tambahan Lembaran Daerah Kota Denpasar Nomor 8).
3. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 43 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Daerah, Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Denpasar (Berita Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 43)
4. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 13 Tahun 2017 Tentang Uraian Tugas Jabatan Pada Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Daerah.

#### II. Memperhatikan:

Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali Nomor :070/10802/DPMPSTP-C/2020, Tanggal 20 Januari 2020, Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian

#### III. Setelah Mempelajari dan Meneliti Rencana Kegiatan yang diajukan, maka Walikota Denpasar memberikan Rekomendasi kepada:

Nama : A.A.Ayu Made Rada Padmini  
Alamat : Jl Arjuna No 24, Desa Banjar Tengah Kecamatan Negara  
Status Pemohon : Mahasiswa  
Judul Kegiatan : Analisis Menu Berdasarkan Kadar karbohidrat dan Indeks Glikemik pada Menu yang disajikan Pasien Diabetes melitus di RSUD Wangaya  
Lokasi Kegiatan : RSUD Wangaya Kota Denpasar  
Tujuan Kegiatan : Penelitian  
Bidang Kegiatan : Kesehatan  
Jumlah Peserta : 2 Orang  
Lama Kegiatan : 6 Bulan (06 Januari 2020 s/d 31 Juli 2020)

#### IV. Dalam Melakukan Kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum mengadakan penelitian/kerja praktek agar melapor kepada Atasan/Kepala Instansi bersangkutan.
2. Selesai mengadakan penelitian melapor kembali kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar.
3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar hasil penelitian tersebut kepada Pemerintah Kota Denpasar (Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar)

4. Dilarang melakukan kegiatan diluar daripada kegiatan tujuan yang telah ditetapkan dan pelanggaran terhadap ketentuan di atas, ijin ini akan di cabut dan menghentikan segala kegiatannya.
5. Para Peneliti, Survey, Study Perbandingan, KKN, KKL, mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Januari 2020  
An. Walikota Denpasar  
Ub. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan  
Politik Kota Denpasar  
Sekretaris



Tembusan disampaikan :

1. Walikota Denpasar (sebagai laporan)
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip

**Lampiran 3**  
**Etichal Approval**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)**  
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan  
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448  
Laman (website) : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



**PERSETUJUAN ETIK /**  
**ETHICAL APPROVAL**

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0022 /2020

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

ANALISIS MENU BERDASARKAN KADAR KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK  
PADA MENU YANG DISAJIKAN PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD WANGAYA

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

A.A. AYU MADE RADA PADMINI

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

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)

Denpasar, 26 Februari 2020  
Ketua,  
  
  
Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB

**Lampiran 4**  
**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN**  
**(INFORMED CONSENT)**  
**SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya 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	Analisis Menu Berdasarkan Kadar Karbohidrat dan Indeks Glikemik Pada Menu Pasien Diabetes Mellitus Di RSUD Wangaya
Peneliti Utama	A.A.Ayu Made Rada Padmini
Institusi	Politekkes Denpasar Jurusan Gizi
Peneliti Lain	Ni Komang Diah Wahyuni
Lokasi Penelitian	RSUD Wangaya ruang instalasi gizi
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui kadar karbohidrat dan indeks glikemik pada menu pasien diabetes mellitus di RSUD Wangaya. Jumlah responden sebanyak 4 orang yaitu kepala instalasi gizi, ahli gizi bagian penyelenggaraan makanan, pengolahan makanan dan penyaji makanan dengan syaratnya yaitu mewawancarai kepala instalasi gizi, kepala instalasi gizi, ahli gizi bagian penyelenggaraan makanan, pengolahan makanan dan penyaji makanan terkait menu makanan yang disajikan untuk pasien DM di RSUD Wangaya yang akan dilakukan selama 10 hari dengan frekuensi 10 kali.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada responden penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang kandungan karbohidrat dan indeks glikemik pada menu yang disajikan pada pasien DM di RSUD Wangaya dan tidak menimbulkan risiko bagi responden karena hanya melakukan wawancara pada responden. Manfaat yang diperoleh yaitu dapat mengetahui nilai karbohidrat dan indeks glikemik pada menu makanan yang disajikan pada pasien DM di RSUD Wangaya.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan menanggung biaya perawatan yang diberikan selama menjadi peserta penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

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

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

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

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :A.A. Ayu Made Rada Padmini dengan no HP 087867927545

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta \*penelitian/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 kesadaran 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 Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan 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.

---

---

*Nama dan Tanda tangan saksi*

*Tanggal*

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

\* coret yang tidak perlu

**Lampiran 5**

**FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN  
INDEKS GLIKEMIK**

Menu Hari Ke :

Hari :

Tanggal :

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi							
Snack Pagi							
Makan Siang							
Snack Siang							
Makan Malam							

## Lampiran 6

### Pedoman Diet Diabetes Melitus menurut Kandungan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat

<b>Jenis diet</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (gram)</b>	<b>Lemak (gram)</b>	<b>Karbohidrat (gram)</b>
I	1100	43	30	172
II	1300	45	35	192
III	1500	51,5	36,5	235
IV	1700	55,5	36,5	275
V	1900	60	48	299
VI	2100	62	53	319
VII	2300	73	59	369
VIII	2500	80	62	396

Sumber : Almatsier, 2008. Penuntun Diet

**Lampiran 7**  
**Jenis IG makanan rendah < 55**

No	Jenis Bahan Makanan	Kandungan IG < 55 ( Rendah )
1.	Apel	36
2.	Anggur	43
3.	Baken bean kalengan	48
4.	Beras long grain	48
5.	Bulgur	48
6.	Coklat	49
7.	Es krim rendah lemak	50
8.	Jeruk	45
9.	Jeruk besar	25
10.	Jus apel	43
11.	Jus anggur	48
12.	Jus nanas	47
13.	Kiwi	52
14.	Kacang tanah	14
15.	Makaroni	46
16.	Pear	37
17.	Permen kacang	36
18.	Pisang	53
19.	Potato chip	54
20.	Pound cake	54
21.	Roti pisang	47
22.	Soup tomat	41
23.	Susu kedelai	32
24.	Susu tanpa lemak	33
25.	Wortel	39
26.	Yoghurt	14

Sumber : Rimbawan, 2004

**Lampiran 8**  
**Jenis IG makanan sedang 55-70**

No	Jenis bahan makanan	Kandungan IG 55-70 (sedang)
23.	Aprikot kalengan	64
24.	Beras merah	55
25.	Beras putih	58
26.	Bit	64
27.	Buah cocktail kalengan	55
28.	Cheese pizza	60
29.	Coca-cola	63
30.	Es krim	61
31.	Gula meja	65
32.	Hamburger band	61
33.	Kismis	64
34.	Manga	56
35.	Melon	65
36.	Makaroi and cheese	64
37.	Nanas	66
38.	Nasi putih	56
39.	Oatmail cookies	55
40.	Oatmail instant	66
41.	Popcorn	55
42.	Roti manis	61
43.	Roti putih	70
44.	Sweet corn	55

Sumber : Rimbawan, 2004

**Lampiran 9**  
**Jenis bahan makanan IG tinggi >70**

No	Jenis bahan makanan	Kandungan IG >70 (tinggi)
1.	Brand flakes	74
2.	Corn chip	72
3.	French fries	76
4.	Frozen wafer	76
5.	Jagung	84
6.	Jelly	80
7.	Kentang	85
8.	Labu siam	75
9.	Madu	73
10.	Rice cake	82
11.	Rice crispy	82
12.	Rice instant	91
13.	Roti kering	95
14.	Roti tawar	71
15.	Semangka	72
16.	Sereal	76
17.	Tahu	115
18.	Vanilla wafer	77

Sumber : Rimbawan, 2004

## Lampiran 10

### Contoh Perhitungan Indeks Glikemik

Contoh Perhitungan :

Diketahui : Berikut dibawah ini merupakan daftar jenis makanan sehari yang disajikan di rumah sakit :

Tabel. 5

Daftar Jenis Makanan Sehari Yang Disajikan Di Rumah Sakit

Bahan Makanan	Berat (gram)	Frekuensi	Kandungan (KH)	Kandungan (IG)
Beras	300	3	236,70	58
Wortel	50	2	4,65	71
Mie	60	2	30,00	-
Telur	100	2	0,70	-
Tempe	60	2	7,62	-
Singkong	50	1	18,95	-
Kelapa	10	1	1,40	-
Gula merah	10	1	9,06	-
Daging ayam	150	2	0,00	-
Kol	30	1	1,59	-
Pindang	50	1	0,00	-
Agar-agar	5	1	0,00	-
Melon	10	1	0,70	72

Ditanya : Apakah kandungan Indeks Glikemik Makanan dari tabel diatas?

Dijawab : rumus Indeks Glikemik :

$$\text{Indeks Glikemik Menyeluruh} = \frac{\sum_{i=1}^n IG_i \times KH_i \times f_i}{\sum_{i=1}^n KH_i \times f_i}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{(58 \times 236,70) + (71 \times 4,65) + (72 \times 0,69)}{242,05} \\
&= \frac{13728,6 + 330,15 + 49,68}{242,05} \\
&= \frac{14108,43}{242,05} \\
&= 58,28 \text{ (tinggi)}
\end{aligned}$$

Dari perhitungan diatas diperoleh 58,28. Berarti konsumsi pasien tersebut termasuk mengkonsumsi indeks glikemik tinggi karena standarnya adalah 55. (Priyanti, 2009)



**Lampiran 11**  
**FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN**  
**INDEKS GLIKEMIK**

Menu Hari Ke : 1

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)	
Makan Pagi	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58	
		Rolade Ayam	Bonles ayam	30	90,6	0	1	-
	Tahu bb Asman	Telur ayam	5	8,1	0,035	1	-	
		Tpg terigu	5	18,25	3,865	1	-	
		Wortel	5	2,1	0,465	1	39	
		Tahu	40	27,2	0,64	1	115	
		Daun pre	2	0,9	0,206	1	-	
		Nenas	5	2,6	0,685	1	66	
		Minyak	5	43,5	0	1	-	
		Soup	Buncis	30	10,5	2,31	1	-
			Wortel	30	12,6	2,79	1	39
Snack Pagi	Buah pepaya	Pepaya	100	46	12,2	1	60	
Makan Siang	Bubur nasi	Beras	40	144	31,56	1	58	
		Capcay sosis	Sawi	30	6,6	1,2	1	-
	Ayam sitsit	Kol kembang	15	3,75	0,735	1	-	
		Wortel	20	8,4	1,86	1	39	
		Sosis daging	10	45,2	0,23	1	-	
	Tempe bacem	Ayam	50	151	0	1	-	
	Papaya	Tempe	30	44,7	3,81	1	-	
		Papaya	100	46	12,2	1	72	

Snack Siang	Buah semangka	Semangka	100	28	6,9	1	72
Makan Sore	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58
	Telur bb tomat	Telur ayam	50	81	0,35	1	-
	Ikan bb kemanggi	Ikan	35	39,55	0	1	-
		D kemanggi	1	0,43	0,075	1	-
		Gerang asem	Labu siam	60	15,6	4,02	1
		Bayam	15	5,4	0,975	1	-
		Kacang tolo	10	34,2	6,16	1	-
	Pisang	Pisng Ambon	100	99	25,8	1	53

**Lampiran 12**  
**FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN**  
**INDEKS GLIKEMIK**

Menu Hari Ke : 2

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)	
Makan Pagi	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58	
		Soup bakso	Sawi	30	6,6	1,2	1	-
			Wortel	20	8,4	1,86	1	39
			Ayam	20	60,4	0	1	-
			Tpg terigu	5	18,25	3,865	1	-
			Telur ayam	5	8,1	0,035	1	-
	Tempe bb balado	Tempe	30	44,7	3,81	1	-	
Snack Pagi	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	65	
Makan Siang	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58	
		Ayam bb plecing	Ayam	75	226,5	0	1	-
		Telur pindang	Telur ayam	50	81	0,35	1	-
		Sayur asam	Labu siam	30	7,8	2,01	1	75
			Kacang pnjg	25	11	1,95	1	-
			Jagung	20	25,8	6,06	1	84
			D melinjo	3	2,97	0,639	1	-
			Kacang tanah	10	36	1,28	1	-
	Semangka	Semangka	100	28	6,9	1	72	
Snack Siang	Buah papaya	Papaya	100	46	12,2	1	60	
Makan Sore	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58	
		BBQ ikan	Ikan	40	45,2	0	1	-

	Ayam teriyaki	Ayam	30	90,6	0	1	-
	Tempe oseng	Tempe	35	52,15	4,445	1	-
		Minyak klp	5	43,5	0	1	-
	Sup kimlo	Buncis	25	8,75	1,925	1	-
		Wortel	25	10,5	2,325	1	39
		Jamur kuping	5	0,75	0,045	1	-
		Kol kembang	10	2,5	0,49	1	-
	Buah jeruk	Jeruk	100	45	11,2	1	45

### Lampiran 13

## FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK

Menu Hari Ke : 3

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur Scramble egg Tumis Sawi	Beras	40	144	31,56	1	58
		Telur ayam	40	64,8	0,28	1	-
		Kacang tolo	7	23,94	4,312	1	-
		Sawi	45	9,9	1,8	1	-
		Wortel	10	4,2	0,93	1	39
Snack Pagi	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	65
Makan Siang	Bubur Tum ayam Ayam bb balado Tumis saus tiram tahu Tumis buncis Buah melon	Beras	40	144	31,56	1	58
		Ayam	35	105,7	0	1	-
		Telur ayam	5	8,1	0,035	1	-
		Ayam	30	90,6	0	1	-
		Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Buncis	35	12,25	2,695	1	-
		Wortel	20	8,4	1,86	1	39
		Melon	100	28	6,9	1	65
Snack Siang	Buah semangka	Semangka	100	28	6,9	1	72
Makan Sore	Bubur Ayam rica Teriyaki tempe Kare terong	Beras	40	144	31,56	1	58
		Ayam	75	226,5	0	1	-
		Tempe	30	44,7	3,81	1	-
		Terong	30	7,2	1,65	1	-

		Labu siam	53	13,78	3,551	1	75
		Santan	25	30,5	1,9	1	-
		Telur puyuh	15	21,6	0	1	-
	Buah pisang	Pisang ambon	100	100	25,8	1	53

## Lampiran 14

### FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK

Menu Hari Ke : 4

Hari : Sabtu

Tanggal : 14 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58
	Otak otak asman	Otak	50	62,5	0,4	1	-
	Oseng tahu	Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Minyak klp	5	43,5	0	1	-
	Sup	Wortel	15	6,3	1,395	1	39
		Sawi	20	4,4	0,8	1	-
		Jagung	10	12,9	3,03	1	84
		Jamur kuping	5	0,75	0,045	1	-
Snack Pagi	Buah pepaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Siang	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58
	Telur balado	Telur ayam	50	81	0,35	1	-
	Ikan rica	Ikan	35	39,55	0	1	-
	Liklik bayam	Bayam	15	5,4	0,975	1	-
		Labu siam	50	13	3,35	1	75
		Santan	5	6,1	0,38	1	-
		Kacang merah	10	33,6	5,95	1	-
		Buah papaya	Papaya	100	46	12,2	1
Snack Siang	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	65
Makan Sore	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58
	Ayam sc tiram	Ayam	75	226,5	0	1	-

	Telur dadar	Telur ayam	40	64,8	0,28	1	-
	Tahu bb tomat	Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Minyak kelapa	5	43,5	0	1	-
	Capcay	Wortel	20	8,4	1,86	1	39
		Sawi	20	4,4	0,8	1	-
		Jagung	20	25,8	6,06	1	84
		Sawi	20	4,4	0,8	1	-
	Pisang	Pisang ambon	100	99	25,8	1	53



## Lampiran 15

### FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK

Menu Hari Ke : 5

Hari : Minggu

Tanggal : 15 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur Soto	Beras	40	144	31,56	1	58
		Ayam	25	75,5	0	1	-
		Telur ayam	25	40,5	0,175	1	-
		Tauge	10	6,7	0,64	1	-
		Kentang	25	20,75	4,775	1	85
		Wortel	25	10,5	2,325	1	39
		Bihun	5	18	4,105	1	-
Snack Pagi	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	65
Makan Siang	Bubur Telur bb suce Ikan bb sarden Tahu bb suce Tumis tauge Labu siam Buah semangka	Beras	40	144	31,56	1	58
		Telur ayam	25	40,5	0,175	1	-
		Ikan	40	45,2	0	1	-
		Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Tauge	30	20,1	1,92	1	-
		Labu siam	40	10,4	2,68	1	75
		Semangka	100	28	6,9	1	72
Snack Siang	Buah pepaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Sore	Bubur Ayam sere lemo Ikan balado	Beras	40	144	31,56	1	58
		Ayam	50	151	0	1	-
		Ikan	35	39,55	0	1	-
		Jagung	10	12,9	3,03	1	-

	Lodeh terong	Terong	20	4,8	1,1	1	84
		Kacang pnjng	15	6,6	1,17	1	-
		Santan	2,5	3,05	0,19	1	-
		Labu siam	20	5,2	1,34	1	75
		Kacang tanah	10	36	1,28	1	-
	Buah jeruk	Jeruk manis	100	45	11,2	1	45

## Lampiran 16

### FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK

Menu Hari Ke : 6

Hari : Senin

Tanggal : 16 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur Sup sosis  Tempe sc inggris	Beras	40	144	31,56	1	58
		Buncis	20	7	1,54	1	-
		Wortel	20	8,4	1,86	1	39
		Jagung	10	12,9	3,03	1	84
		Sosis daging	50	226	1,15	1	-
		Tempe	30	44,7	3,81	1	-
Snack Pagi	Buah papaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Siang	Bubur Tim sc asam Ayam sc asman Tahu bb kecap  Cah sawi  Buah papaya	Beras	40	144	31,56	1	58
		Telur ayam	40	64,8	0,28	1	-
		Ayam	75	226,5	0	1	-
		Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Minyak klp	5	43,5	0	1	-
		Sawi	20	4,4	0,8	1	-
		Sawi	20	4,4	0,8	1	-
		Wortel	20	8,4	1,86	1	39
		Papaya	100	46	12,2	1	60
Snack Siang	Buah semangka	Semangka	100	28	6,9	1	72
Makan Sore	Bubur Tum bb kemanggi	Beras	40	144	31,56	1	58
		Ikan	35	39,55	0	1	-
		Telur ayan	5	8,1	0,035	1	-

		Kemanggi	1	0,46	0,089	1	-
		Tempe	30	44,7	3,81	1	-
	Terik tempe	Bayam	30	10,8	1,95	1	-
	Sayur bening	Jagung	10	12,9	3,03	1	84
		Labu siam	40	10,4	2,68	1	75
	Buah pisang	Pisang	100	99	25,8	1	53

Lampiran 17

**FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK**

Menu Hari Ke : 7

Hari : Selasa

Tanggal : 17 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur Gerang asem	Beras	40	144	31,56	1	58
		Labu siam	40	10,4	2,68	1	75
		Ayam	75	226,5	0	1	-
		Kacang tolo	10	34,2	6,16	1	-
Snack Pagi	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	72
Makan Siang	Bubur Capcay	Beras	40	144	31,56	1	58
		Kol kembang	10	2,5	0,49	1	-
		Wortel	15	6,3	1,395	1	39
		Sawi	25	5,5	1	1	-
		Ayam	20	60,4	0	1	-
		Tp terigu	5	18,25	3,865	1	-
		Telur ayam	5	8,1	0,035	1	-
		Ayam	35	105,7	0	1	-
		Tahu	40	27,2	0,64	1	115
Semangka	100	28	6,9	1	72		
Snack Siang	Buah pepaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Sore	Bubur Telur balado Kare	Beras	40	144	31,56	1	58
		Telur ayam	50	81	0,35	1	-
		Terong	25	6	1,375	1	-
		Labu siam	35	9,1	2,345	1	75

		Tempe	35	52,15	4,445	1	-
		Ayam	35	105,7	0	1	-
	Buah jeruk	Jeruk manis	100	45	11,2	1	45

**Lampiran 18**

**FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN  
INDEKS GLIKEMIK**

Menu Hari Ke : 8

Hari : Rabu

Tanggal : 18 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur Ayam bb kecap Tahu bb tomat Cah wortel	Beras	40	144	31,56	1	58
		Ayam	75	226,5	0	1	-
		Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Minyak klp	5	43,5	0	1	-
		Wortel	15	6,3	1,395	1	39
		Sawi	25	5,5	1	1	-
		Sawi	10	2,2	0,4	1	-
Snack Pagi	Buah pepaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Siang	Bubur Tum ikan Telur balado SGB	Beras	44	158,4	34,716	1	58
		Ayam	35	105,7	0	1	-
		Telur ayam	5	8,1	0,035	1	-
		Kemanggi	1	0,46	0,089	1	-
		Telur ayam	25	40,5	0,175	1	-
		Labu siam	40	10,4	2,68	1	75
		Santan	2,5	3,05	0,19	1	-
Kacang tolo	10	34,2	6,16	1	-		
Snack Siang	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	72
Makan Sore	Bubur Ayam sere lemo Bbq ikan	Beras	44	158,4	34,716	1	58
		Ayam	50	151	0	1	-
		Ikan	35	39,55	0	1	-

	Oseng tempe	Tempe	30	44,7	3,81	1	-
		Minyak klp	5	43,5	0	1	-
	Capcay	Sawi	25	5,5	1	1	-
		Wortel	25	10,5	2,325	1	39
		Kol kembang	15	3,75	0,735	1	-
	Buah pisang	Pisang	100	99	25,8	1	53



## Lampiran 19

### FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN INDEKS GLIKEMIK

Menu Hari Ke : 9

Hari : Kamis

Tanggal : 19 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58
	Otak asman	Otak-otak	50	62,5	0,4	1	-
	Tahu rica	Tahu	40	27,2	0,64	1	115
	Tumis sawi	Sawi	40	8,8	1,6	1	-
		Wortel	15	6,3	1,395	1	39
Snack Pagi	Buah pepaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Siang	Bubur	Beras	40	144	31,56	1	58
	Telur bb tomat	Telur ayam	50	81	0,35	1	-
	Kluyuk ikan	Ikan	35	39,55	0	1	-
	Oseng tempe	Tempe	30	44,7	3,81	1	-
	Tumis	Labu siam	40	10,4	2,68	1	75
		Tauge	30	20,1	1,92	1	-
Buah papaya	Papaya	100	46	12,2	1	60	
Snack Siang	Buah semangka	Semangka	100	28	6,9	1	72
Makan Sore	Bubur	Beras	44	158,4	34,716	1	58
	Ayam plecing	Ayam	75	226,5	0	1	-
	Tahu bb kecap	Tahu	40	27,2	0,64	1	115
		Telur ayam	50	81	0,35	1	39
	Kuah tumis	Wortel	20	8,4	1,86	1	-
Sawi		30	6,6	1,2	1	-	

		Sawi	20	4,4	0,8	1	-
	Buah pisang	Pisang ambon	100	99	25,8	1	53

**Lampiran 20**

**FORM MENU DAN REKAPITULASI NILAI KARBOHIDRAT DAN  
INDEKS GLIKEMIK**

Menu Hari Ke : 10

Hari : Jumat

Tanggal : 20 Maret 2020

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Frekuensi	Kandungan (IG)
Makan Pagi	Bubur Soto	Beras	40	144	31,56	1	58
		Labu siam	50	13	3,35	1	75
		Bihun	5	18	4,105	1	-
		Tauge	10	6,7	0,64	1	-
		Ayam	25	75,5	0	1	-
		Telur ayam	25	40,5	0,175	1	-
Snack Pagi	Buah melon	Melon	100	28	6,9	1	65
Makan Siang	Bubur Telur bb tomat Sayur gule ayam	Beras	44	158,4	34,716	1	58
		Telur ayam	25	40,5	0,175	1	-
		Ayam	75	226,5	0	1	-
		Wortel	25	10,5	2,325	1	39
		Buncis	25	8,75	1,925	1	-
		Santan	2,5	3,05	0,19	1	-
		Kcg merah	10	33,6	5,95	1	-
	Buah semangka	Semangka	100	28	6,9	1	72
Snack Siang	Buah papaya	Papaya	100	46	12,2	1	60
Makan Sore	Bubur Opor Bonles ayam	Beras	44	158,4	34,716	1	58
		Telur ayam	50	81	0,35	1	-
		Tempe	30	44,7	3,81	1	-
		Ayam	35	105,7	0	1	-

		Santan	5	6,1	0,38	1	-
	Tumis	Kac panjang	15	6,6	1,17	1	-
		Terong	20	4,8	1,1	1	-
		Labu siam	30	7,8	2,01	1	75
	Buah pisang	Pisang	100	99	25,8	1	53

## Lampiran 21

### Menu 10 Hari Pasien DM Di RS Menurut Indeks Glikemik

INDEKS GLIKEMIK	MENU HARI	WAKTU
Rendah 54,9 Tinggi 60 Tinggi 57,7 Tinggi 72 Tinggi 57	Hari 1	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 56,9 Tinggi 65 Tinggi 64,1 Tinggi 60 Rendah 53,7	Hari 2	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 57 Tinggi 65 Tinggi 59,2 Tinggi 72 Tinggi 56,8	Hari 3	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 60,9 Tinggi 60 Tinggi 59,8 Tinggi 65 Rendah 37,7	Hari 4	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 60,1 Tinggi 65 Tinggi 62,2 Tinggi 60 Tinggi 57	Hari 5	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 59,1 Tinggi 60	Hari 6	Makan Pagi Snack Pagi

Tinggi 58,5 Tinggi 72 Rendah 44,3		Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 63 Tinggi 72 Tinggi 60,6 Tinggi 60 Tinggi 56,8	Hari 7	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 58,2 Tinggi 60 Tinggi 59,2 Tinggi 72 Tinggi 55,2	Hari 8	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 58,2 Tinggi 60 Tinggi 67,1 Tinggi 72 Tinggi 55,9	Hari 9	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore
Tinggi 59,6 Tinggi 65 Tinggi 59,1 Tinggi 60 Tinggi 56,4	Hari 10	Makan Pagi Snack Pagi Makan Siang Snack Siang Makan Sore