

LAMPIRAN 1.
IDENTITAS SAMPEL

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin : 1. Laki-laki
2. Perempuan
6. Diagnosa Medis :
7. Jenis Diet/makanan saat ini :
8. Berat badan :
9. Tinggi Badan :
10. Status Gizi :
11. Kadar gula darah sewaktu :

LAMPIRAN 2
JENIS IG MAKANAN RENDAH

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.	Wortel	47

LAMPIRAN 3

JENIS IG MAKANAN SEDANG 55-70

No	Jenis bahan makanan	Kandungan IG 55-70 (sedang)
1.	Aprikot kalengan	64
2.	Beras merah	55
3.	Beras putih	58
4.	Pepaya	59
5.	Buah cocktail kalengan	55
6.	Cheese pizza	60
7.	Coca-cola	63
8.	Es krim	61
9.	Gula meja	65
10.	Hamburger band	61
11.	Kismis	64
12.	Manga	56
13.	Melon	65
14.	Makaroi and cheese	64
15.	Nanas	66
16.	Nasi putih	56
17.	Oatmail cookies	55
18.	Oatmail instant	66
19.	Kentang rebus	56
20.	Roti manis	61

LAMPIRAN 4
JENIS IG MAKANAN TINGGI > 70

No	Jenis bahan makanan	Kandungan IG >70 (tinggi)
1.	Kacang ijo	76
2.	Corn chip	72
3.	French fries	76
4.	Frozen wafer	76
5.	Jagung	84
6.	Santan	97
7.	Bubur beras putih	90
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.	Macaroni	71

LAMPIRAN 5

SIKLUS MENU DIET DM RSUD SANJIWANI GIANYAR

Hari	Pagi	Snack	Siang	Snack	Sore
I	Bubur ayam	Kacang ijo	Ayam BB bali Tahu BB tomat Sayur capcay Pisang	Kentang rebus	Ayam BB Tomat Tempe BB kare Sayur BB bali Semangka
II	Bubur ayam	Kentang rebus	Ayam BB Balado Tahu BB Bali Tumis kac Panjang + taoge Pepaya	Jus buah semangka	Ayam BB merah Tempe BB tomat Tumis buncis + wortel Melon
III	Bubur ayam	Kacang ijo	Kare ayam Tempe goreng Sayur urap Pisang	Kentang rebus	Ayam BB bali Tahu rebus Tumis taoge + bayam semangka
IV	Bubur ayam	Kentang rebus	Ayam kentucky Tahu BB merah Sayur BB bali Semangka	Jus melon	Ayam BB Tomat Tempe BB bali Urap sayur Pisang
V	Bubur ayam	Kacang ijo	Ayam BB Bali Tempe BB tomat Sayur menir Papaya	Kentang rebus	Ayam BB kare Tahu goreng Tumis labu siam + wortel Pisang
VI	Bubur ayam	Kentang rebus	Ayam goreng Tahu BB merah Sayur soup semangka	Jus melon	Ayam BB merah Tempe BB tomat Tumis bayam + taoge pisang
VIII	Bubur ayam	Kentang rebus	Ayam BB Balado Tahu BB Tomat	Jus semangka	Kare ayam Tempe BB bali Tumis kac

			Sayur kalasan Pepaya		Panjang + wortel melon
IX	Bubur ayam	Kacang ijo	Ayam opor Terik tempe Cah labu siam + wortel pisang	Kentang rebus	Ayam goreng Tahu BB kuning Soup sayur Semangka
X	Bubur ayam	Kentang rebus	Ayam Kentuky Tahu BB Tomat Sayur Urap Melon	Jus semangka	Ayam BB bali Terik tempe Sayur cap cay Pisang

LAMPIRAN 6

PERHITUNGAN INDEKS GLIKEMIK PANGAN MENYELURUH

Bahan Makanan	Berat (gram)	Frekuensi	Energi (kalori)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	IG
Beras (bubur)	150	3	540	10.2	1.05	118,35	90
Daging (ayam)	125	3	396.8	22.56	15.5	0	
Telur ayam	25	1	90.3	4.1	7.98	0.175	
Wortel	35	2	14.7	0.42	0.1	3.25	47
Kentang (rebus)	200	1	166	4	0.2	38.2	56
Tahu	50	1	34	3.9	2.3	0.8	115
Kac. Panjang	50	1	22	1.35	0.15	3.9	
Tauge	50	1	11.5	1.45	0.1	2.05	
Melon	100	1	37	0.6	0.4	7.8	65
Semangka	100	1	28	0.5	0.2	6.9	72
Tempe	50	1	74.5	9.15	2	6.35	
Kol	25	1	6	0.35	0.05	1	
Sawi hijau	50	1	11	1.15	0.15	2	
Pisang	100	1	99	1.2	0.2	25.8	53
Total			1530.80	60.93	30.38	216.90	

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi di Rumah Sakit maka dapat dihitung

Indeks Glikemik tersebut sebagai berikut :

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

$$= \frac{(90 \times 118,35) + (47 \times 3,25) + (56 \times 38,2) + (115 \times 0,8) + (65 \times 7,8) + (72 \times 6,9) + (53 \times 25,8)}{201.1}$$

201.1

$$= \frac{(10651,5 + 152,75 + 2139,2 + 92 + 507 + 496,8 + \dots)}{201,1}$$

$$= \frac{15406,7}{201,1}$$

$$= \mathbf{76,6 \text{ (tinggi)}}$$

Dari perhitungan diatas diperoleh 76,6. Berarti konsumsi pasien tersebut termasuk mengkonsumsi indeks glikemik tinggi karena standar indeks glikemik tinggi adalah diatas 70.

LAMPIRAN 7

INDEKS GLIKRMIK DAN GULA DARAH SEWAKTU SAMPEL

SAMPEL	INDEKS GLIKEMIK	GULA DARAH SEWAKTU
1	78,8	350
2	78,8	665
3	81,9	691
4	78,8	253
5	76,3	539
6	81,9	146
7	75,1	86
8	76,3	194
9	78,8	213
10	76,3	230
11	78,8	129
12	76,3	223
13	76,3	395
14	81,9	395
15	76,3	468
16	70,9	244
17	70,9	189
18	75,1	136

19	81,9	283
20	70,9	173
21	81,9	592
22	70,9	135
23	78,8	129
24	78,8	328
25	70,9	223
26	79,3	301
27	75,1	135
28	75,1	231
29	76,3	488
30	83,0	634
31	81,5	279
32	80,1	127
33	81,5	174
34	80,1	247
35	76,6	696
36	79,3	465
37	81,5	451
38	81,5	261
39	76,5	142
40	80,1	223

LAMPIRAN 8.



Jln : Ciung Wanara No 2 Gianyar
Website : <http://rsudsanjiwani.org>

PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SANJIWANI

Telp/Fax : (0361) 943049
E-Mail : sanjiwanigianyar@yahoo.com



Gianyar, 28 Mei 2021

Nomor : 070 /12600/ RSU
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada :
Yth . Ni Nyoman Sukarmi
Di -

Tempat

Dengan Hormat,

Memenuhi permohonan saudara melalui surat Kesbang Pol dan Linmas Kabupaten Gianyar nomor : 070/0400/DPM-PTSP/IP/2021, tertanggal 21 Mei 2021, perihal : Surat Keterangan Penelitian/ Rekomendasi Penelitian atas nama :

Nama : Ni Nyoman Sukarmi
Jabatan / Pekerjaan : PNS
Alamat : Jalan Manggis I No. 12 Candi Baru, Gianyar
Bidang / Judul : Hubungan Indeks Glikemik Dengan Pengendalian Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus di RSUD Sanjiwani Gianyar
Tempat Lokasi : RSUD Sanjiwani Gianyar
Jumlah Peserta : 1 (satu) Orang
Lamanya : 26 hari (27 Mei s.d 26 Juni 2021)

Maka dengan ini kami mengizinkan menggunakan Instalasi Gizi untuk melaksanakan Penelitian di RSUD Sanjiwani Gianyar. Bersama ini kami sampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bersedia mengikuti peraturan yang berlaku di RSUD Sanjiwani Gianyar.
2. Pembimbing Penelitian :

Nama Ruangan	Nama Pembimbing
Ka. Instalasi Gizi	Ni Kadek Reny Sumiati,A.Md.Gizi NIP. 19710313 199503 2 003

Demikian disampaikan, atas kerjasama dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Direktur RSUD Sanjiwani Kab.Gianyar



dr. Ida Komang Upekza
Pembina Utama Muda/ IV.c
NIP. 19620909 198911 1 001

LAMPIRAN 9.



**PANITIA ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSUD SANJIWANI KABUPATEN GIANYAR**



**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")**

NOMOR: 28/ PEPK/V/2021

**PANITIA ETIK PENELITIAN KESEHATAN RSUD SANJIWANI GIANYAR
TELAH MEMPELAJARI SECARA SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN
YANG DIUSULKAN, MAKA DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA
PENELITIAN DENGAN JUDUL :**

**"HUBUNGAN INDEKS GLIKEMIK DENGAN PENGENDALIAN KADAR
GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS
DI RSUD SANJIWANI GIANYAR"**

PENELITI UTAMA : Ni Nyoman Sukarmi

**PENELITI LAIN : 1.
2.
3.**

UNIT/ LEMBAGA/ TEMPAT PENELITIAN : RSUD SANJIWANI GIANYAR.

DINYATAKAN LAIK ETIK.

GIANYAR, 27 MEI 2021

KETUA PEPK RSUD SANJIWANI

(dr. I MADE SILA DARMANA, Sp.PK)

NIP.19771216 200312 1 006