





# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Ijin Penelitian


### 1. Surat Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian Dinas Penanaman Modal

	<p><b>KEMENTERIAN KESEHATAN RI</b> <b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN</b> <b>SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR</b> <b>JURUSAN GIZI</b> Alamat : Jalan Gemitir No. 72 Denpasar Timur Telp : (0361) 465232 / 462641 Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id</p>	
		14 Juni 2021
No	: PP.02.01/031/0524/2021	
Lamp	: 1 (satu) gabung	
Hal	: Mohon Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian	
<p>Kepada Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali di-</p> <p>Jalan Raya Puputan, Niti Mandala Renon Kecamatan Denpasar Timur Kota Denpasar</p>		
<p>Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa atas nama</p>		
Nama/NIM	: Made Sri Rahayuningsih/P07131218024	
Pekerjaan	: Mahasiswa	
Alamat	: Br. Dinas Piling Kawan, Desa Mengesta, Kecamatan Penebel	
Judul Penelitian	: Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Penebel I	
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Penebel I	
Waktu Penelitian	: Juli 2021 – Desember 2021	
<p>Demikian disampaikan atas ijin dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>a.n Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar Ketua Jurusan</p> <p> Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes NIP.196703161990032002</p>		


2. Surat Keterangan Penelitian Kepada Badan Kesbangpol Kabupaten Tabanan

 <p style="text-align: center;"><b>பெர்தந்திர ப்ரவந்திர</b> <b>PEMERINTAH PROVINSI BALI</b> <b>பெர்தந்திர ப்ரவந்திர</b> <b>DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU</b> <b>பெர்தந்திர ப்ரவந்திர - தீப்தந்திர (பெர்தந்திர) ப்ரவந்திர (பெர்தந்திர) ப்ரவந்திர</b> JALAN RAYA PUPUTAN NITI MANDALA (80235), TELEPON (0361)243804 WEBSITE: <a href="http://www.dpmpmsp.baliprov.go.id">www.dpmpmsp.baliprov.go.id</a>, Email: <a href="mailto:dprmpmsp@baliprov.go.id">dprmpmsp@baliprov.go.id</a></p>				
Nomor	: 070/3403/IZIN-C/DISPMPMT	Kepada		
Lampiran		Yth. Bupati Tabanan		
Lampiran	: -	cq. Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Tabanan		
Hal	: <u>Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian</u>	di -	<u>Tempat</u>	
<p>I. Dasar</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Surat Permohonan dari POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR Nomor PP.02.01/031/0524/2021, tanggal 14 Juni 2021, Perihal Permohonan Izin Penelitian.</li></ol> <p>II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada:</p> <p>Nama : Made Sri Rahayuningsih</p> <p>Pekerjaan : Mahasiswa</p> <p>Alamat : Br. Piling Kawan, Desa Mengesta, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan</p> <p>Judul/bidang : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS PENEBEL I</p> <p>Lokasi Penelitian : PUSKESMAS PENEBEL I</p> <p>Jumlah Peserta : 1 Orang</p> <p>Lama Penelitian : 5 Bulan (26 Juli 2021 - 27 Desember 2021)</p> <p>III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang.</li><li>b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitanya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.</li><li>c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.</li><li>d. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian agar ditujukan kepada instansi pemohon.</li></ol>				
<table border="1"><tr><td><b>IZIN INI DIKENAKAN TARIF RP 0,-</b></td></tr></table>		<b>IZIN INI DIKENAKAN TARIF RP 0,-</b>	<p>Bali, 25 Juni 2021 a.n GUBERNUR BALI KEPALA DINAS <b><u>ANAK AGUNG NGURAH OKA SUTHA DIANA</u></b> NIP. 19631022 199108 1 001</p>	
<b>IZIN INI DIKENAKAN TARIF RP 0,-</b>				

3. Surat Rekomendasi Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN <b>BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</b> Jalan Pahlawan Nomor 33 Tabanan 82113, Telp./Fax. (0361) 811553 Website: bakesbangpol.tabanankab.go.id/e-mail: bakesbangpol@tabanankab.go.id</p>
Nomor : 071 / 906 / BKBP / 2021	Kepada Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan
Lampiran :	
Perihal : <b>Rekomendasi</b>	
	di - Tempat
<p>I. Dasar</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor &amp; Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian</li><li>Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali Nomor : 070/3403/izin-C/DISPMPPT Tanggal 25 Juni 2021 Perihal Ijin Rekomendasi.</li></ol> <p>II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dapat memberikan ijin mengadakan penelitian, survey, magang, studi perbandingan, ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada :</p> <p>Nama : MADE SRI RAHAYUNINGSIH Pekerjaan : Mahasiswa Alamat : Br. Piling, Desa Mengesta Kec. Penebel, Kabupaten Tabanan Bidang / Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Penebel I</p> <p>Lokasi : Puskesmas Penebel J Jumlah Peserta : 1 Orang Lama Penelitian : 5 Bulan ( 26 Juli 2021 s/d 27 Desember 2021 )</p>	
<p>III. Dalam melakukan penelitian agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Instansi terkait tempat dilaksanakan penelitian.</li><li>Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang /judul dimaksud , apabila melanggar ketentuan akan dicabut Rekomendasi /Ijin dan menghentikan segala kegiatannya.</li><li>Menaati segala ketentuan perundang - undangan yang berlaku serta mengindahkan Adat Istiadat dan Budaya setempat</li><li>Apabila masa berlaku Rekomendasi /Ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka perpanjangan Rekomendasi /Ijin agar ditunjukkan kepada instansi pemohon.</li><li>Menyerahkan 1 (satu) buah hasil kegiatan kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tabanan</li></ol>	
	<p>Dikeluarkan di : Tabanan Pada Tanggal : 28 Juni 2021 An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN TABANAN Kabid Kewaspadaan Dini  <b>Dr. Made Sabda Wijaya</b> Pembina NIP. 196706061994031013</p>
	
<p>TEMBUSAN disampaikan kepada Yth,</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Gubernur Bali Cq. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali di Denpasar.</li><li>Yang Bersangkutan</li><li>Arsip</li></ol>	

4. Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala UPTD Puskesmas Penebel 1


	<p>ඔබ්බිලුරුක කුඹුරු පාලක කමිටිය PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN ඔබ්බිලුරුක පාලක කමිටිය DINAS KESEHATAN කොළඹ මහලුරු කුඹුරු පාලක කමිටිය (පළාත්) පාලක කමිටිය JALAN GUNUNG AGUNG NOMOR 82, TABANAN, TELEFON : (0361) 811419 Website: dan Email</p>
Nomor : 071/903/Dikes	Kepada :
Lampiran : -	Kepala UPTD Puskesmas Penebel I
Hal : Ijin Penelitian	di
	Tempat

Berdasarkan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tabanan Nomor :071/906/BKBP/2021 tertanggal 28 Juni 2021,perihal : Ijin Rekomendasi,Maka dapat diberikan Penelitian/ survey Kepada :

Nama : Made Sri Rahayuningsih  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Br.Piling,Desa Mengesta Kec.Penebel, Kabupaten Tabanan  
Bidang/Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet Dengn Kadar Gula darah Glukosa darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Penebel I  
Lokasi : Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Penebel I  
Jumlah Peserta : 1 ( Satu ) Orang  
Lama Penelitian : 1 Bulan ( 26 Juli 2021 s/d 27 Desember 2021 )

Setelah melaksanakan penelitian agar melaporkan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan dengan menyerahkan 1 ( Satu) exemplar hasil penelitian.

Demikian untuk dapat digunakan seperlunya dan atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.




Tabanan, 28 Juni 2021  
Kepala Dinas Kesehatan  
Kabupaten Tabanan  
  
dr. I Nyoman Suratmika M.Kes  
Pembina Utama Muda/IV/c  
Nip: 19630410 199003 1 014

TEMBUSAN disampaikan kepada Yth.

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip.



5. Surat Ijin Penelitian UPTD Puskesmas Penebel 1

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN</b> <b>DINAS KESEHATAN</b> <b>UPTD PUSKESMAS PENEHEL I</b> <i>Jln. Raya Penebel Telp.(0361) 819181</i> <i>E-Mail ppuskesmas@yahoo.co.id</i>	
Nomor	: 071/078 /PNB1/2021	
Lampiran	: -	
Perihal	: Ijin Penelitian	Kepada Yth. :
		1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
		di
		Tempat
<p>Berdasarkan Surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. Nomor 071/908/Dikes. Perihal Ijin Rekomendasi Penelitian. Maka dapat diberikan penelitian Kepada :</p>		
Nama	: Made Sri Rahayuningsih	
Pekerjaan	: Mahasiswa	
Alamat	: Br. Piling, Desa Mengesta Kec. Penebel, Kabupaten Tabanan	
Bidang/Judul	: Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Penebel I	
Tempat Penelitian	: UPTD Puskesmas Penebel I	
Jumlah Peserta	: 1 Orang	
Lama Penelitian	: { 26 Juli 2021 s/d 27 Desember 2021 }	
<p>Demikian untuk dapat digunakan seperlunya dan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
		<p>Penebel, 19 Juli 2021 Kepala UPTD Puskemas Penebel I</p>  <p>dr. I Nyoman Suarya NIP. 19710206 200604 1 004</p>
<p>Tembusan disampaikan kepada Yth:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Arsip</li><li>2. Yang Bersangkutan</li></ol>		

Lampiran 2. Persetujuan Setelah Penjelasan

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN**

**(INFORMED CONSENT)**

**SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara, 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	Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Penebel I
Peneliti Utama	Made Sri Rahayuningsih
Institusi	Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Puskesmas Penebel I
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Jumlah peserta sebanyak 45 orang dengan syarat yaitu:

A. Kriteria inklusi

1. Bersedia menjadi sampel.
2. Melakukan aktivitas fisik

B. Kriteria eksklusi

1. Mengalami gangguan daya ingat.
2. Mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas.
3. Tidak melakukan puasa saat pengambilan data.wilayah Puskesmas Penebel I
4. Tidak berada di wilayah Puskesmas Penebel I

Peserta akan diukur berat badan dan tinggi badan lalu diwawancara mengenai identitas diri dengan menggunakan form identitas sampel yang dilaksanakan pada pertemuan pertama setelah mengisi *inform consent*. Kemudian, peserta diwawancara mengenai kepatuhan diet dengan menggunakan form recall 2x24 jam yang dilakukan oleh 4 enumerator pada pertemuan pertama setelah mengisi identitas sampel dan pertemuan kedua pada minggu berikutnya. Selanjutnya, peserta akan diwawancara mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan form GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang dilakukan pada minggu berikutnya setelah mengisi identitas sampel. Terakhir, peserta akan diukur kadar glukosa darahnya menggunakan glukometer merek “Nesco multichcek” yang dilakukan oleh 3 orang perawat yang sudah memiliki STR pada minggu berikutnya setelah mengisi identitas sampel dan mengisi form recall 2x24 jam pada pertemuan pertama. Waktu yang habiskan dalam wawancara  $\pm$  30 menit dan pengambilan data dilakukan 2 kali selama penelitian.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang hubungan aktivitas fisik dan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus 2. Tidak ada resiko 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/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/Saudari/~~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/Saudari/~~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: **Made Sri Rahayuningsih** Mahasiswa Jurusan Gizi Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

**No HP: 08123707586**

**Email: srirahayu170717@gmail.com**

Tanda tangan Bapak/Ibu dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara 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 3. Kuisisioner Penelitian

**KUISISIONER PENELITIAN**  
**KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH**  
**PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**  
**DI PUSKESMAS PENEHEL I**

Tabel 8  
Formulir Identitas Sampel

Nama pengambil data		
Tanggal pengambilan 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	
9	Riwayat kesehatan	
<b>B. DATA RIWAYAT DM</b>		
1	Penyakit DM diketahui sejak: bulan / tahun	
2	Melakukan diet DM	
3	Melakukan aktivitas fisik	
4	Kadar glukosa darah sewaktu	
<b>C. DATA STATUS GIZI (ANTROPOMETRI)</b>		
1	Tinggi Badan	
2	Berat Badan	

3	Indeks Massa Tubuh (IMT)	
---	--------------------------	--

Tabel 9  
Formulir Kuisisioner 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)	$8.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$
2	Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan? Jumlah hari <input type="text"/>	
3	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari  <input type="text"/> : <input type="text"/> 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)	$4.0 \times \text{menit aktivitas sedang} \times \text{jumlah hari}$
5	Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan? Jumlah hari <input type="text"/>	
6	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari?  <input type="text"/> : <input type="text"/> Jam      Menit	



Perjalanan ke dan dari tempat-tempat (Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, neribadah 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 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
8	Dalam satu minggu, berapa hari kegiatan tersebut dilakukan?	Jumlah hari <input type="text"/>	
9	Berapa lama waktu yang digunakan untuk bersepeda atau berjalan kaki perharinya?	<input type="text"/> : <input type="text"/> 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 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
11	Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukannya?	Jumlah hari <input type="text"/>	
12	Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk olahraga berat perharinya?	<input type="text"/> : <input type="text"/> 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 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
14	Dalam 1 minggu, berapa hari Anda melakukannya?	Jumlah hari <input type="text"/>	

15	Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk olahraga sedang perharinya?	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>  Jam      Menit </div>	
Kebiasaan			
<p>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.</p>			
16	Berapa banyak waktu yang Anda habiskan biasanya duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari?	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>  Jam      Menit </div>	

Tabel 10  
Formulir Food Recall 24 Jam

Tanggal Pengumpulan data	:	
Hari/ Tanggal Recall 24 jam	:	
Nama Enumerator	:	
NIM	:	
<b>Identitas Responden</b>		
Nama	:	
Tanggal Lahir	:	
Jenis Kelamin	:	
Berat Badan	:	
Tinggi Badan	:	

Waktu Makan	Urutan Waktu (jam)	Nama Hidangan Makanan/ Minuman	Rincian Bahan Makanan/ Minuman	URT dan Berat Rincian Bahan Makanan/ Minuman yang dikonsumsi				Energi (kkal)
				Jml	URT	Matang (gr)	Mentah (gr)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Total								
Kebutuhan								
Kesimpulan								

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan

	
<p>Wawancara</p>	<p>Wawancara</p>
	
<p>Pengisian Inform Consen</p>	<p>Pengisian Inform Consen</p>
	
<p>Pemberian Bingkisan</p>	<p>Pengecekan kadar glukosa darah</p>
	
<p>Pengecekan kadar glukosa darah</p>	<p>Pengecekan kadar glukosa darah</p>

Lampiran 5. Daftar Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan Pada Pasien Diabetes Mellius

Tabel 11  
Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan  
untuk Pasien Diabetes Melitus

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Dianjurkan</b>	<b>Tidak dianjurkan</b>
Karbohidrat kompleks	Nasi, roti, mi, kentang, singkong, ubi, sagu, dll. Diutamakan yang berserat tinggi	-
Karbohidrat sederhana	-	Gula, madu, sirup, jam, jeli, tarcis, dodol, kue-kue manis, buah yang diawet dengan gula, susu kental manis, minuman botol ringan, es krim
Protein	Dianjurkan yang tidak mengandung tinggi lemak, seperti daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak, keju rendah lemak, kacang – kacang, tahu, tempe	Sumber protein yang tinggi kandungan kolesterol, seperti jeroan, otak
Lemak	Dalam jumlah terbatas. Makanan dianjurkan dilah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disetup, direbus, dibakar	Sumber protein yang banyak mengandung lemak jenuh, dan lemak trans antara lain daging berlemak dan susu <i>full cream</i> . Makanan siap saji, <i>cake</i> , goreng - gorengan



Sayuran dan buah	Dianjurkan mengonsumsi cukup banyak sayuran dan buah	
Mineral	-	Sumber natrium antara lain adalah garam dapur, vetsin, soda dan bahan pengawet, seperti natrium benzoat dan natrium nitrit. Hindari bahan makanan yang mengandung bahan tersebut antara lain : ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan.

Sumber : (Persatuan Ahli Gizi Indonesia & Asosiasi Dietisien Indonesia, 2019)

### **PROSEDUR PENGUMPULAN DATA**

1. Mencari surat permohonan izin penelitian kepada Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Mengajukan surat permohonan izin penelitian dari Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang ditujukan ke Direktorat Poltekkes Kemenkes Denpasar Bagian Penelitian.
3. Mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian ke Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali.
4. Menyerahkan surat pengantar dari Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali ke Kesbangpol Kabupaten Tabanan.
5. Peneliti akan mendapatkan surat tembusan dari Kesbangpol Kabupaten Tabanan kemudian di serahkan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan dan Kepala Puskesmas Penebel I untuk permohonan izin penelitian.
6. Setelah mendapatkan izin dari Kepala Puskesmas Penebel I, peneliti kemudian mengumpulkan data sekunder yaitu jumlah pasien dan jumlah kunjungan DM tipe 2 di Puskesmas Penebel I.
7. Melakukan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang dilakukan oleh peneliti dan peneliti pendamping yaitu mahasiswa jurusan gizi sebanyak 2 orang.
8. Melakukan pendekatan secara informal kepada sampel yang akan diteliti dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, serta memberikan lembar persetujuan jika sampel bersedia untuk diteliti dan harus menandatangani lembar persetujuan.
9. Sampel yang telah bersedia menjadi responden diminta untuk mengisi identitas sampel dengan menggunakan formulir kuisisioner identitas sampel.
10. Sampel didampingi dan diberikan penjelasan tata cara pengisian kuisisioner untuk mengisi kuisisioner GPAQ yang telah disiapkan.
11. Sampel diwawancarai terkait dengan kepatuhan diet DM yang meliputi jumlah, jenis dan jadwal makanan sampel dengan menggunakan formulir *recall* 24 jam.

12. Sampel dilakukan pengukuran kadar glukosa dengan menggunakan alat glukometer yang akan dilakukan oleh peneliti pendamping yaitu tenaga Teknologi Laboratorium Medis (TLM) yang telah memiliki STR sebanyak 2 orang.
13. Mengumpulkan kuisisioner yang telah diisi.
14. Melakukan pengecekan kelengkapan data yang telah diisi.
15. Mengelola data yang telah diperoleh dari pengisian kuisisioner pada lembar rekapitulasi (*master table*) dari pengisian kuisisioner oleh responden.
16. Merekapitulasi dan mencatat data yang diperoleh pada lembar rekapitulasi (*master tabel*) untuk diolah.

Lampiran 7. Nilai MET (*Metabolic Energy Turnover*)

Tabel 12  
 Nilai MET (*Metabolic Energy Turnover*)

<b>RINGAN</b>	<b>METS</b>
Duduk, pekerja kantor yang ringan, pertemuan	1,5
Berdiri, Ringan (penjaga toko, penata rambut, dll)	2,5
Mencuci piring (sambil berdiri)	2,3
Memasak (sambil berdiri)	2,5
Menyetrika	2,3
Bermain musik	2,5
Merawat anak	2,5
Berbaring atau duduk diam (sambil menonton TV, mendengarkan musik)	1,0
Mengemudikan kendaraan	2,0
Mengendarai bus, kereta api	1,5
Mengemudikan sepeda motor	2,5
Berjalan, perlahan (<3,2 km/jam)	2,0
<b>SEDANG</b>	<b>METS</b>
Konstruksi 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

Memetik 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
Berjalan cepat (6,4 km/jam)	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 (8-10 km/jam)	8,0 – 10,5
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 di bawah ini:

Nama : Made Sri Rahayuningsih  
NIM : P07131218024  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021/2022  
Alamat : Br. Dinas Piling Kawan, Desa Mengesta, Kecamatan Penebel  
Nomor HP/Email : 08123707586/ srirahayu170717@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

**“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI  
PUSKESMAS PENEHEL I”**

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 08 Juni 2022

Yang menyatakan,

  
DFFAJX850574458  
Made Sri Rahayuningsih  
NIM. P07131218024