

# LAMPIRAN

### Lampiran 1. Jadwal Penelitian

| Keterangan           | Oktober | November | Desember | Mei | Juni |
|----------------------|---------|----------|----------|-----|------|
| Pengajuan Judul      |         |          |          |     |      |
| Bimbingan Proposal   |         |          |          |     |      |
| Pengumpulan Proposal |         |          |          |     |      |
| Seminar Proposal     |         |          |          |     |      |
| Revisi Proposal      |         |          |          |     |      |
| Pengambilan Data     |         |          |          |     |      |
| Pengolahan Data      |         |          |          |     |      |
| Bimbingan Laporan    |         |          |          |     |      |
| Pengumpulan Laporan  |         |          |          |     |      |
| Seminar Laporan      |         |          |          |     |      |
| Revisi Laporan       |         |          |          |     |      |

## **Lampiran 2. *Informed Consent* dan Persetujuan Setelah Penjelasan**

### **NASKAH PENJELASAN PENELITIAN**

#### **Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro (*Zinc*, Magnesium dan Vitamin C) dan Kebiasaan Makan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya Tahun 2025**

Saya Najma Hurriyatul Ula, mahasiswa di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Jurusan Gizi. Saat ini akan melakukan penelitian tentang “Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro (*Zinc*, Magnesium dan Vitamin C) dan Kebiasaan Makan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang, Kota Tasikmalaya. Manfaat umum dari hasil penelitian ini sebagai bahan informasi bagi penderita khususnya mengenai asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya. Sedangkan manfaat langsung bagi responden dalam penelitian ini agar lebih memperhatikan bagaimana asupan zat gizi mikro (*zinc*, magnesium dan vitamin C) dan kebiasaan makan pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Penelitian ini membutuhkan partisipan sebanyak 95 penderita diabetes melitus tipe 2 dengan usia >18 tahun di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya. Partisipasi Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan apa pun. Anda dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa dikenakan sanksi apa

pun. Risiko yang mungkin diambil Bapak/Ibu sebagai responden saat wawancara adalah ketidaknyamanan, merepotkan, dan Bapak/Ibu harus meluangkan waktu. Untuk itu sebagai bentuk kompensasi atas risiko tersebut, pada akhir pengambilan data Anda akan menerima souvenir sebagai tanda terima kasih telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan data atas informasi yang diberikan dalam pengumpulan data penelitian ini. Jika ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi peneliti Najma Hurriyatul Ula (HP: 082126570257) di Kampus Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Jl. Cilolohan, Tawang, Kota Tasikmalaya.

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini telah membaca dan mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini. Saya memahami tujuan penelitian ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro (Zinc, Magnesium dan Vitamin C) dan Kebiasaan Makan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya Tahun 2025

| Nama Responden                                                                      | Hari dan Tanggal      | Tanda Tangan                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Sabtu,<br>10 Mei 2025 |   |
| Nama Saksi                                                                          | Hari dan Tanggal      | Tanda Tangan                                                                          |
|  | Sabtu,<br>10 Mei 2025 |  |

### Lampiran 3. Formulir Data Identitas dan Karakteristik

#### FORMULIR DATA IDENTITAS DAN KARAKTERISTIK

Petunjuk pengisian :

Isilah data dibawah ini dengan lengkap

Berilah tanda checklist (✓) pada kotak pilihan yang tersedia sesuai dengan situasi dan kondisi anda saat ini.

#### DATA UMUM

Nama responden



Kode Responden : 84

Alamat

No Hp :

| No | Deskripsi                       | Jawaban                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Jenis Kelamin                   | <input type="checkbox"/> Laki-laki<br><input checked="" type="checkbox"/> Perempuan                                                                                                                                                                                                            |
| 2. | Tanggal, bulan, Tahun lahir     | 17 September 1969                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. | Lama Menderita Diabetes Melitus | <input type="checkbox"/> < 1 tahun<br><input checked="" type="checkbox"/> 1-5 tahun<br><input type="checkbox"/> 5-10 tahun<br><input type="checkbox"/> > 10 tahun                                                                                                                              |
| 4. | Riwayat Diabetes Keluarga       | <input type="checkbox"/> ada<br><input checked="" type="checkbox"/> tidak                                                                                                                                                                                                                      |
| 5. | Pendidikan                      | <input type="checkbox"/> tidak sekolah<br><input type="checkbox"/> SD<br><input type="checkbox"/> SMP<br><input checked="" type="checkbox"/> SMA<br><input type="checkbox"/> Perguruan tinggi                                                                                                  |
| 6. | Pekerjaan                       | <input type="checkbox"/> PNS<br><input type="checkbox"/> pegawai swasta<br><input type="checkbox"/> wiraswasta<br><input type="checkbox"/> pedagang<br><input type="checkbox"/> jasa/buruh<br><input type="checkbox"/> tidak bekerja<br><input checked="" type="checkbox"/> Lainnya...karyawan |
| 7. | Mendapatkan Edukasi             | <input checked="" type="checkbox"/> Pernah*<br><input type="checkbox"/> Belum Pernah<br>*Ket:                                                                                                                                                                                                  |

**FORMULIR SQ-FFQ**

## DATA UMUM

Nama responden : Jenis kelamin :

Usia : Tanggal :

| No | Nama Makanan    | URT | Frekuensi dan Berat |            |       |         |       |   | Rata-rata g/hr |
|----|-----------------|-----|---------------------|------------|-------|---------|-------|---|----------------|
|    |                 |     | x/hr                | g          | x/mgg | g       | x/bln | g |                |
| A  | Makanan Pokok   |     |                     |            |       |         |       |   |                |
| 1  | Bihun           |     |                     |            | 1 X   |         |       |   |                |
| 2  | Biskuit         |     |                     |            | 1X    | sedikit |       |   |                |
| 3  | Jagung          |     |                     |            | 1 X   |         |       |   |                |
| 4  | Kentang         |     |                     |            | 1X    |         |       |   |                |
| 5  | Ketan           |     |                     |            |       |         |       |   |                |
| 6  | Mie instan      |     |                     |            |       |         |       |   |                |
| 7  | Nasi merah      |     |                     |            |       |         |       |   |                |
| 8  | Nasi putih      |     | 2 X                 | 1/2centang |       |         |       |   |                |
| 9  | Roti tawar      |     |                     |            | 1X    |         |       |   |                |
| 10 | Singkong        |     |                     |            | 1X    |         |       |   |                |
| 11 | Talas           |     |                     |            | 1X    |         |       |   |                |
| 12 | Ubi jalar merah |     |                     |            | 1 X   |         |       |   |                |
| 13 | Ubi jalar ungu  |     |                     |            | 1X    |         |       |   |                |

| No        | Nama Makanan       | URT | Frekuensi dan Berat |   |       |   |       |   | Rata-rata g/hr |
|-----------|--------------------|-----|---------------------|---|-------|---|-------|---|----------------|
|           |                    |     | x/hr                | g | x/mgg | g | x/bln | g |                |
| <b>B</b>  | <b>Lauk Nabati</b> |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 14        | Kacang kedelai     |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 15        | Kacang hijau       |     |                     |   | 2x    |   |       |   |                |
| 16        | Kacang merah       |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 17        | Kacang tanah       |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 18        | Tahu               |     | 1x                  |   |       |   |       |   |                |
| 19        | Tempe              |     | 1x                  |   |       |   |       |   |                |
| <b>C.</b> | <b>Lauk Hewani</b> |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 20        | Bakso daging sapi  |     |                     |   | 1x    |   | 1x    |   |                |
| 21        | Belut              |     |                     |   | 1x    |   | 1x    |   |                |
| 22        | Cumi-cumi          |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 23        | Daging ayam        |     | 1x                  |   |       |   |       |   |                |
| 24        | Daging sapi        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 25        | Hati ayam          |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 26        | Ikan asin          |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 27        | Ikan bandeng       |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 28        | Ikan lele          |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 29        | Ikan mas           |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 30        | Telur asin         |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 31        | Telur ayam         |     | 1x                  |   |       |   |       |   |                |
| 32        | Udang              |     |                     |   |       |   |       |   |                |

| No  | Nama Makanan  | URT | Frekuensi dan Berat |   |       |   |       |   | Rata-rata g/hr |
|-----|---------------|-----|---------------------|---|-------|---|-------|---|----------------|
|     |               |     | x/hr                | g | x/mgg | g | x/bln | g |                |
| D.  | Sayuran       |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 33, | Bayam         |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 34  | Brokoli       |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 35  | Bunga kol     |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 36  | Daun melinjo  |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 37  | Daun pepaya   |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 38  | Daun singkong |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 39, | Kangkung      |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 40  | Kemangi       |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 41  | Kol           |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 42  | Sawi hijau    |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 43  | Tauge         |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 44  | Tomat         |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 45, | Wortel        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| E.  | Buah          |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 45  | Anggur        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 46  | Durian        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 47  | Jambu biji    |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 48  | Jambu monyet  |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 49, | Jeruk         |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 50  | Kedondong     |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 51  | Mangga        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 52  | Melon         |     |                     |   |       |   | 1x    |   |                |
| 53  | Nanas         |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 54, | Pepaya        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 55, | Pisang        |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 56  | Rambutan      |     |                     |   |       |   |       |   |                |
| 57  | Semangka      |     |                     |   |       |   | 1x    |   |                |

| No                                    | Nama Makanan         | URT | Frekuensi dan Berat |       |       |   |       |   | Rata-rata<br>g/hr |
|---------------------------------------|----------------------|-----|---------------------|-------|-------|---|-------|---|-------------------|
|                                       |                      |     | x/hr                | g     | x/mgg | g | x/bln | g |                   |
| <b>F.</b>                             | <b>Gula</b>          |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 58                                    | Gula aren            |     | 1x                  | 500 g |       |   |       |   |                   |
| 59                                    | Gula pasir           |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 60                                    | Madu                 |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| <b>G.</b>                             | <b>Makanan manis</b> |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 61                                    | Bolu                 |     |                     |       |       |   | 1x    |   |                   |
| 62                                    | Bolu pisang          |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 63                                    | Bubur sumsum         |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 64                                    | Coklat               |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 65                                    | Colenak              |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 66                                    | Donat                |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 67                                    | Jelly/pudding        |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 68                                    | Klepon               |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 69                                    | Piscok               |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 70                                    | Wajit                |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| <b>H.</b>                             | <b>Minuman</b>       |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 71                                    | Es cendol            |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 72                                    | Es doger             |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 73                                    | Es goyobod           |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 74                                    | Es pisang ijo        |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 75                                    | Teh manis            |     |                     |       | 1x    |   |       |   |                   |
| 76                                    | Kopi                 |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| 77                                    | Es teler             |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| Skor Konsumsi Pangan<br>(Food Scores) |                      |     |                     |       |       |   |       |   |                   |
| Total menyeluruh                      |                      |     |                     |       |       |   |       |   |                   |

## Lampiran 5. Kuesioner *UKDDQ* Modifikasi

### FORMULIR KUESIONER *UKDDQ* MODIFIKASI

Petunjuk pengisian: silakan centang jawaban yang paling sesuai dengan anda

#### DATA UMUM

Nama responden :  
Umur :

Jenis kelamin :  
Tanggal :

| No | Pertanyaan                                | Tidak pernah atau sangat jarang | 1×/ minggu | 2-4×/ minggu | 5-6×/ minggu | 1-2× sehari | 3× atau lebih sehari | Skor | Keterangan |
|----|-------------------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|------|------------|
| 1. | Seberapa sering makan 1 porsi sayuran?    | F                               | E          | D            | C            | B           | A                    |      |            |
|    |                                           |                                 | ✓          |              |              |             |                      |      |            |
| 2. | Seberapa sering makan 1 porsi buah?       | F                               | E          | D            | C            | B           | A                    |      |            |
|    |                                           |                                 | ✓          |              |              |             |                      |      |            |
| 3. | Seberapa sering makan kue manis?          | A                               | B          | C            | D            | E           | F                    |      |            |
|    |                                           | ✓                               |            |              |              |             |                      |      |            |
| 4. | Seberapa sering makan permen atau coklat? | A                               | B          | C            | D            | E           | F                    |      |            |
|    |                                           | ✓                               |            |              |              |             |                      |      |            |
| 5. | Seberapa sering minum minuman manis?      | A                               | B          | C            | D            | E           | F                    |      |            |
|    |                                           | ✓                               |            | ✓            |              |             |                      |      |            |
| 6. | Seberapa sering menggunakan mentega?      | A                               | B          | C            | D            | E           | F                    |      |            |
|    |                                           | ✓                               |            |              |              |             |                      |      |            |

| No  | Pertanyaan                                | Tidak pernah atau sangat jarang | <1×/ minggu       | 1×/minggu  | 2-5×/minggu  | Setiap hari | 2× atau lebih sehari | Skor | Keterangan |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|------|------------|
| 7.  | Seberapa sering makan keju?               | F<br>✓                          | E                 | D          | C            | B           | A                    |      |            |
| 8.  | Seberapa sering makan daging olahan?      | F<br>✓                          | E                 | D          | C            | B           | A                    |      |            |
| 9.  | Seberapa sering makan cemilan asin?       | A                               | B<br><del>✓</del> | C<br>✓     | D            | E           | F                    |      |            |
| No  | Pertanyaan                                | Tidak pernah atau sangat jarang | <1×/ minggu       | 1×/ minggu | 2-5×/ minggu | Setiap hari | 2× atau lebih sehari | Skor | Keterangan |
| 10. | Seberapa sering makan gorengan?           | A                               | B                 | C          | D            | E<br>✓      | F                    |      |            |
| 11. | Seberapa sering makan makanan cepat saji? | A<br>✓                          | B                 | C          | D            | E           | F                    |      |            |
| 12. | Seberapa sering makan agar-agar?          | A<br>✓                          | B<br><del>✓</del> | C          | D            | E           | F                    |      |            |
| 13. | Seberapa sering minum minuman bersoda?    | A<br>✓                          | A                 | B          | C            | E           | F                    |      |            |

|     |                                                           |                                        |                                      |                                 |                                         |                                            |                         |      |            |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|------|------------|
| 4.  | Seberapa sering makan ikan?                               | Tidak pernah                           | <1x/ minggu                          | 1x/ minggu                      | 2x atau lebih/ minggu                   |                                            |                         | Skor | Keterangan |
|     |                                                           | F                                      | D                                    | B                               | A                                       |                                            |                         |      |            |
|     |                                                           |                                        | ✓                                    |                                 |                                         |                                            |                         |      |            |
| No  | Pertanyaan                                                | Tidak pernah atau sangat jarang        | <1x/ minggu                          | 1x/ minggu                      | 2-4x/ minggu                            | 5-6x/ minggu                               | Setiap hari             | Skor | Keterangan |
| 15. | Seberapa sering makan teratur 3x atau lebih dalam sehari? | F                                      | E                                    | D                               | C                                       | B                                          | A                       |      |            |
|     |                                                           |                                        |                                      |                                 | ✓                                       |                                            |                         |      |            |
| 16. | Seberapa sering sarapan?                                  | F                                      | E                                    | D                               | C                                       | B                                          | A                       |      |            |
|     |                                                           |                                        |                                      |                                 |                                         |                                            | ✓                       |      |            |
| 17. | Seberapa sering makan cemilan lemak dan gula?             | A                                      | B                                    | C                               | D                                       | E                                          | F                       |      |            |
|     |                                                           |                                        |                                      | ✓                               |                                         |                                            |                         |      |            |
| 18. | Jika makan roti, seberapa sering makan roti gandum?       | Sepanjang waktu                        | Sebagian besar waktu                 | Setengah waktu                  | <Setengah waktu                         | Tidak pernah                               | Tidak makan roti gandum | Skor | Keterangan |
|     |                                                           | A                                      | B                                    | C                               | E                                       | F                                          | A                       |      |            |
|     |                                                           |                                        |                                      |                                 |                                         | ✓                                          | ✓                       |      |            |
| 19. | Jika sarapan sereal, seberapa sering memilih oat?         | Sepanjang waktu                        | Sebagian besar waktu                 | Setengah waktu                  | <Setengah waktu                         | Tidak pernah                               | Tidak makan oat         | Skor | Keterangan |
|     |                                                           | A                                      | B                                    | C                               | E                                       | F                                          | A                       |      |            |
|     |                                                           |                                        |                                      |                                 |                                         |                                            | ✓                       |      |            |
| 20. | Jenis susu yang dikonsumsi?                               | Lemak penuh (sapi, kambing atau domba) | Semi skim (sapi, kambing atau domba) | Skim (sapi, kambing atau domba) | Kadang lemak penuh, skim atau semi skim | Susu kedelai, oat, beras atau susu lainnya | Tidak ada               | Skor | Keterangan |
|     |                                                           | F                                      | C                                    | A                               | D                                       | A                                          | A                       |      |            |
|     |                                                           |                                        |                                      |                                 |                                         |                                            | ✓                       |      |            |

Cara Penilaian :

A dan B = Kebiasaan Sehat

C dan D = Kebiasaan Kurang Sehat

E dan F = Kebiasaan Tidak Sehat

## Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

| Foto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Keterangan                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                       | Wawancara <i>SQ-FFQ</i>                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                       | Wawancara Responden                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Kunjungan Posyandu                            |
|  <p>Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia<br/> Jl. Bojeng Jengkol, Indhiang, Kota Tasikmalaya,<br/> Jawa Barat 46151, Indonesia<br/> Lat -7.290003, Long 108.201759<br/> 05/08/2025 10:23 AM GMT+07:00<br/> Nota : Captured by GPS Map Camera</p> | Wawancara Kebiasaan Makan<br>( <i>UKDDQ</i> ) |

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

### **A. Identitas Pribadi**

1. Nama : Najma Hurriyatul Ula
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 01 Agustus 2004
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Agama : Islam
6. E-mail : hurriyatulnajma@gmail.com

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. 2009-2010 : RA BPI Baturompe
2. 2010-2016 : MI PUI Gunung Yuda
3. 2016-2019 : SMPN 4 Tasikmalaya
4. 2019-2022 : SMAN 10 Tasikmalaya