

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Aufa, R S Al, and R Yuliati. 2020. "Literature Review Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Asupan Serat Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2."
- Deliana, Sekar Okta, Emi Oktavia Sari, Hikmah Apriyanti, and Syifa Pauziah. 2023. "Analisa Kepatuhan Dalam Pemeriksaan Kesehatan Berkala Untuk Mencegah Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Produktif Di PKM Sukmajaya Tahun 2022." *Journal of Public Health Education* 2(3): 344–50.
- Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia. 2005. "Undang-Undang (UU) Tentang Guru Dan Dosen Nomor 14." *Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia*: 2.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWxrKeif7eAhVYfysKHcHWAOWQFjAAegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.ojk.go.id%2Fid%2Fkanal%2Fpasar-modal%2Fregulasi%2Fundang-undang%2FDocuments%2FPages%2Fundang-undang-nomo>.
- Dwiyatna, Nurul Ike, Susi Erianti, and Eka Wisanti. 2022. "Gambaran Penanganan Hipoglikemia Yang Dilakukan Keluarga Pada Pasien Diabetes Mellitus." *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 6(1): 38–48.
- Istiqomah, Nurul. 2018. "Hubungan Asupan Vitamin C, Vitamin E Dan Magnesium Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Rawat Inap Di RS Mitra Keluarga Tegal." : 1–17.
- Kemenkes RI. 2019. "Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia." *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 Nomor 65(879)*: 2004–6.
- Korneliani, Kiki, and Iseu Siti Aiyah. 2019. "Analisis Risiko Kejadian Pra-Diabetes Pada Guru Sekolah Di Kecamatan Regol Bandung." *Journal*

Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community
1(2): 46–52.

Maharani, Seftina Lidiya, Nurul Hidayah, and . Marwan. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pola Makan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Desa Beran.” *e-Journal Cakra Medika* 9(2): 94.

Mukti, Zahra Hasiba, Rusilanti Rusilanti, and Yeni Yulianti. 2022. “Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Dimensi Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja.” *Jurnal Syntax Admiration* 3(3): 593–606.

MUSLIMAH, U M I. 2018. “... Dan Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hiperglikemia Pada Kyai Dan Guru Di Pondok Pesantren Daerah Istimewa Yogyakarta.” <http://elibrary.almaata.ac.id/id/eprint/1345>.

Nur Suci Ayu, Riska, and Novriansyah Surahman. 2022. “Hubungan Asupan Serat Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 3(3): 529–33.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/13277/10120>.

Nurhayati, Nurhayati, and Diah Navianti. 2019. “Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Guru – Guru Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Sukarami Palembang Tahun 2016.” *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 13(2): 117–27.

PERKENI. 2021a. “Pedoman Pemantauan Gula Darah Mandiri.” *Endokrinologi Indonesia*: 1–36.

———. 2021b. “Pedoman Petunjuk Praktis Terapi Insulin Pada Pasien Diabetes Mellitus 2021.” *Pb Perkeni*: 32–39.

Petrus, Petrus, Suwarni Suwarni, and Wa Ode Haerani. 2023. “Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.” *Health Information : Jurnal*

Penelitian 15(3): e1047.

Putri, Eka Cempaka, and Decy Situngkir. 2022. "Edukasi Mengenai Hiperlipidemia Dan Hiperglikemia Serta Cara Mengatasinya Pada Pekerja Bongkar Muat." *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia* 2(3): 815–20.

Rosares, Vivi Eprillia, and Elman Boy. 2022. "Pemeriksaan Kadar Gula Darah Untuk Screening Hiperglikemia Dan Hipoglikemia." *Jurnal Implementa Husada* 3(2): 65–71.

Sari, Penti Rahayu. 2020. "Hubungan Asupan Karbohidrat, Serat, Dan Vitamin D Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2020." *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*: 5–24.

Soelistijo, Soebagijo Adi, and et al. 2019. "Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia." *PB Perkeni*: 133.

Soelistijo, Soebagio. 2021. "Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia 2021." *Global Initiative for Asthma*: 46. www.ginasthma.org.

Soviana, Elida, and Dia Maenasari. 2019. "Asupan Serat, Beban Glikemik Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2." *Jurnal Kesehatan* 12(1): 19–29.

Sutrisno, Ikhwan Amirudin, Sugiyanto, and Amalia Rica Pratiwi. 2022. "Jurnal Gizi Aisyah." *Jurnal Gizi Aisyah* 5(1): 35–44.

Viapita, Brilianti, Raihanah Suzan, and Erny Kusdiyah. 2021. "Studi Literatur : Hubungan Asupan Serat Terhadap Kadar Glukosa Darah Postprandial." *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease* 2(1): 01–09.

Wati, Handra, and Rodliah. 2019. "Asupan Makanan Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rs Jatinegara." *Bsj* 1(April): 15–21.

Lampiran 1. Master Tabel

MASTER TABEL

NO	NAMA	JK	TGL LAHIR	KGD (mg/dL)	KH 1 (%)	KH 2 (%)	KH 3 (%)	RATA RATA (%)	SERAT 1 (%)	SERAT 2 (%)	SERAT 3 (%)	RATA RATA (%)	UMUR (Tahun)
1.	ELYSA CHRISTIANI	PEREMPUAN	25/5/1997	130	58	55	62	58.3	30	32	27	29.7	27
2.	ROSI SIMATUPANG	PEREMPUAN	30/9/1965	148	70	90	96	85.3	18	50	47	38.3	59
3.	SYAWALIYAH	PEREMPUAN	23/1/1965	89	71	67	85	74.3	17	24	54	31.7	59
4.	RIRIS	PEREMPUAN	27/1/1986	77	66	71	71	69.3	37	16	22	25.0	38
5.	DEVI BANGUN	PEREMPUAN	30/8/1993	76	66	77	85	76.0	19	35	38	30.7	31
6.	ERNAWATI DEPARI	PEREMPUAN	30/9/1964	84	89	97	83	89.7	30	52	27	36.3	60
7.	NURHAYATI HASIBUAN	PEREMPUAN	15/7/1979	85	26	46	52	41.3	19	19	20	19.3	45
8.	TEOFILUS PRATAMA	LAKI LAKI	16/9/1998	67	65	43	45	51.0	30	9	20	19.7	26
9.	M. AGUNG	LAKI LAKI	11/2/2000	69	40	47	48	45.0	7	15	19	13.7	24
10.	OTNIEL PANDIA	LAKI LAKI	18/9/2000	59	59	52	63	58.0	17	30	33	26.7	24
11.	BONI MARISKA	PEREMPUAN	26/4/1988	81	68	86	79	77.7	24	21	23	22.7	36
12.	ERNA SIANTURI	PEREMPUAN	20/3/1986	54	62	65	74	67.0	22	41	31	31.3	38
13.	PENI PRASETYA	PEREMPUAN	30/11/1967	89	111	79	82	90.7	55	39	43	45.7	57
14.	TOBI SEBAYANG	LAKI LAKI	24/4/1999	74	88	83	97	89.3	33	55	29	39.0	25
15.	GITA ARBINA	PEREMPUAN	14/10/1992	73	79	61	84	74.7	37	33	48	39.3	32
16.	SILVIYANI BR TARIGAN	PEREMPUAN	26/7/2000	76	57	34	86	59.0	9	20	60	29.7	24

17.	SUSILAWATI	PEREMPUAN	3/10/1973	230	77	52	77	68.7	45	36	36	39.0	51
18.	TWENDEPANA	PEREMPUAN	20/12/1968	91	82	65	63	70.0	35	14	33	27.3	56
19.	IRMAYANTI SAMOSIR	PEREMPUAN	20/8/1979	138	80	87	106	91.0	38	29	43	36.7	45
20.	AGNES SILITONGA	PEREMPUAN	4/8/1999	99	64	78	85	75.7	42	30	33	35.0	25
21.	ROSLINDA MARBUN	PEREMPUAN	1/9/1966	136	67	120	108	98.3	41	85	63	63.0	58
22.	FRISTITA DESANIA	PEREMPUAN	4/1/1987	97	73	51	61	61.7	21	14	21	18.7	37
23.	AGUS	LAKI LAKI	18/7/1991	145	71	84	101	85.3	45	42	50	45.7	33
24.	NESRY SILABAN	PEREMPUAN	11/3/1969	105	92	95	86	91.0	41	25	25	30.3	55
25.	EDUARLIN SITANGGANG	LAKI LAKI	12/31/1964	89	70	100	119	96.3	82	87	79	82.6	60
26.	PARASIAN SITUMORANG	LAKI LAKI	6/15/1967	98	96	94	88	92.7	27	41	39	35.7	57
27.	HASMIAR	PEREMPUAN	1/24/1967	233	70	83	76	76.3	21	30	21	24.0	57
28.	ESJA	PEREMPUAN	7/21/1982	327	111	94	52	85.7	31	41	34	35.3	42
29.	JR SIHALOHO	LAKI LAKI	10/1/1972	226	82	72	89	81.0	46	22	27	31.7	52
30.	AGUSTINAWATI	PEREMPUAN	8/3/1975	132	50	72	81	67.7	17	32	26	25.0	49
31.	LUKSI SIREGAR	PEREMPUAN	1/12/1967	124	72	75	77	74.7	35	24	20	26.3	57
32.	MELA MAURITA	PEREMPUAN	12/19/1984	105	93	100	103	98.7	40	22	18	26.7	40
33.	PATAR TAMBUNAN	LAKI LAKI	8/20/1981	101	89	87	90	88.7	27	35	42	34.7	43
34.	DESRINA SIHOMBING	PEREMPUAN	1/11/1970	104	65	63	78	68.7	21	24	24	23.0	54
35.	ANA FRISKA	PEREMPUAN	12/8/1967	131	29	65	72	55.3	20	27	22	23.0	57
36.	JELITA HARAHAHAP	PEREMPUAN	6/17/1985	80	72	109	102	94.3	37	29	34	33.3	42

37.	EDISON PURBA	LAKI LAKI	11/26/1976	145	55	72	62	63.0	13	26	21	20.0	48
38.	NINTA	PEREMPUAN	2/16/1985	97	51	77	77	68.3	14	29	13	18.7	39
39.	AVE DITA	PEREMPUAN	10/18/1994	99	54	43	51	49.3	18	28	15	20.3	30
40.	DARMA MANULLANG	PEREMPUAN	4/23/1966	98	102	93	102	99.0	23	21	23	22.3	58
41.	DIKI	LAKI LAKI	2/24/1996	74	89	101	91	93.7	38	41	22	33.7	28
42.	LIA	PEREMPUAN	12/25/1989	71	92	95	86	91.0	41	25	25	30.3	35
43.	NOVI	PEREMPUAN	4/14/1997	66	77	107	57	80.3	20	30	17	22.3	27
44.	HENGKI	LAKI LAKI	8/21/1996	108	91	106	84	93.7	21	27	28	25.3	28
45.	PINTAR TARIGAN	LAKI LAKI	3/3/1984	87	107	136	116	119.7	28	43	44	38.3	40
46.	NURMAWATI DAMANIK	PEREMPUAN	6/17/1972	75	84	93	105	94.0	27	56	49	44.0	52

Lampiran 2. Hasil SPSS

1. Uji Normalitas KGD dengan Asupan Karbohidrat

Tests of Normality^a

	Kat_KH	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kat_KGD	Baik	.529	21	.000	.341	21	.000
	Kurang	.533	24	.000	.316	24	.000

a. Kat_KGD is constant when Kat_KH = Lebih. It has been omitted.

b. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Normalitas KGD dengan Asupan Serat

Tests of Normality^a

	Kat_Serat	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kat_KGD	Kurang	.532	45	.000	.322	45	.000

a. Kat_KGD is constant when Kat_Serat = Baik. It has been omitted.

b. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Korelasi Spearman KGD dengan Asupan Karbohidrat

Correlations

			Kat_KGD	Kat_KH
Spearman's rho	Kat_KGD	Correlation Coefficient	1.000	-.007
		Sig. (2-tailed)	.	.965
		N	46	46
	Kat_KH	Correlation Coefficient	-.007	1.000
		Sig. (2-tailed)	.965	.
		N	46	46

4. Uji Korelasi Spearman KGD dengan Asupan Serat

Correlations

			Kat_KGD	Kat_Serat
Spearman's rho	Kat_KGD	Correlation Coefficient	1.000	.046
		Sig. (2-tailed)	.	.761
		N	46	46
	Kat_Serat	Correlation Coefficient	.046	1.000
		Sig. (2-tailed)	.761	.
		N	46	46

Lampiran 3. Recall Responden

Responden EC

HASIL PERHITUNGAN DIET / Hari 1

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
PAGI			
beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
udang segar	50 g	39.6 kcal	0.0 g
terong putih mentah	50 g	14.0 kcal	3.3 g
minyak kelapa sawit	25 g	215.5 kcal	0.0 g
kembang kool mentah	75 g	18.8 kcal	4.1 g
Meal analysis: energy 468.3 kcal (25 %), carbohydrate 47.1 g (24 %)			
SNACK			
mangga kuweni	100 g	65.0 kcal	17.0 g
tepung terigu	20 g	72.8 kcal	15.3 g
pisang kapok	40 g	46.4 kcal	12.5 g
minyak kelapa sawi	10 g	86.2 kcal	0.0 g
Meal analysis: energy 270.4 kcal (15 %), carbohydrate 44.7 g (23 %)			
SIANG			
beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan merah kecil	50 g	211.5 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g
Meal analysis: energy 568.4 kcal (31 %), carbohydrate 59.6 g (31 %)			
SNACK			
-			
MALAM			
beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
ikan merah kecil	50 g	211.5 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129.3 kcal	0.0 g
kool merah / putih mentah	50 g	11.0 kcal	2.3 g
Meal analysis: energy 532.3 kcal (29 %), carbohydrate 42.0 g (22 %)			

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemuhan
energy	1839.4 kcal	1900.0 kcal	97 %
water	0.0 g	2600.0 g	0 %
protein	83.5 g(18%)	47.0 g(12 %)	178 %
fat	82.0 g(39%)	73.0 g(< 30 %)	112 %
carbohydr.	193.5 g(42%)	332.0 g(> 55 %)	58 %
dietary fiber	9.0 g	30.0 g	30 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	9.9 g	10.0 g	99 %
cholesterol	135.0 mg	-	-
Vit. A	3091.1 µg	800.0 µg	386 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.4 mg	1.0 mg	43 %
Vit. B2	0.6 mg	1.2 mg	46 %
Vit. B6	1.1 mg	1.2 mg	93 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	82.9 mg	100.0 mg	83 %
sodium	424.9 mg	2000.0 mg	21 %
potassium	1888.2 mg	3500.0 mg	54 %
calcium	1800.7 mg	1000.0 mg	180 %
magnesium	264.5 mg	300.0 mg	88 %
phosphorus	1619.0 mg	700.0 mg	231 %
iron	6.1 mg	15.0 mg	41 %
zinc	8.3 mg	7.0 mg	118 %

HASIL PERHITUNGAN DIET / Hari 2

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
PAGI			
beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
ikan teri asin kering	10 g	33.5 kcal	0.0 g
tempe kedele mumi	30 g	59.7 kcal	5.1 g
minyak kelapa sawit	15 g	129.3 kcal	0.0 g
kangkong	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 410.5 kcal (27 %), carbohydrate 45.9 g (24 %)

SNACK

-

SIANG

kedele kuning	20 g	83.0 kcal	6.1 g
beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan teri asin kering	10 g	33.5 kcal	0.0 g
tempe kedele murni	30 g	59.7 kcal	5.1 g
minyak kelapa sawit	15 g	129.3 kcal	0.0 g
kangkong	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 583.7 kcal (38 %), carbohydrate 71.8 g (37 %)

SNACK

pisang kapok	100 g	115.9 kcal	31.2 g
tepung terigu	20 g	72.8 kcal	15.3 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g
tepung terigu	40 g	145.6 kcal	30.5 g
margarin	20 g	127.2 kcal	0.0 g

Meal analysis: energy 547.7 kcal (36 %), carbohydrate 77.0 g (40 %)

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1542.0 kcal	1900.0 kcal	81 %
water	0.0 g	2700.0 g	0 %
protein	48.1 g(12%)	48.0 g(12 %)	100 %
fat	66.7 g(37%)	77.0 g(< 30 %)	87 %
carbohydr.	194.7 g(50%)	351.0 g(> 55 %)	55 %
dietary fiber	9.6 g	30.0 g	32 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	10.4 g	10.0 g	104 %
cholesterol	11.4 mg	-	-
Vit. A	2445.2 µg	800.0 µg	306 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.4 mg	1.0 mg	41 %
Vit. B2	0.5 mg	1.2 mg	40 %
Vit. B6	0.9 mg	1.2 mg	71 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	36.6 mg	100.0 mg	37 %
sodium	631.0 mg	2000.0 mg	32 %
potassium	1603.1 mg	3500.0 mg	46 %
calcium	549.4 mg	1000.0 mg	55 %

magnesium	231.2 mg	310.0 mg	75 %
phosphorus	789.9 mg	700.0 mg	113 %
iron	8.2 mg	15.0 mg	55 %
zinc	5.2 mg	7.0 mg	75 %

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET / Hari 3

=====

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
--------------	--------	--------	------------

PAGI

beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
telur ayam	50 g	77.6 kcal	0.6 g
tempe kedele murni	50 g	99.5 kcal	8.5 g
minyak kelapa sawit	20 g	172.4 kcal	0.0 g
sawi hijau	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 537.5 kcal (35 %), carbohydrate 49.8 g (24 %)

SNACK

tempe kedele murni	25 g	49.8 kcal	4.3 g
pisang kapok	50 g	58.0 kcal	15.6 g
tepung terigu	20 g	72.8 kcal	15.3 g

Meal analysis: energy 180.5 kcal (12 %), carbohydrate 35.1 g (17 %)

SIANG

beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan bawal	75 g	62.9 kcal	0.0 g
kecap	10 g	6.0 kcal	0.6 g
kangkong	50 g	7.5 kcal	1.0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g

Meal analysis: energy 433.3 kcal (28 %), carbohydrate 61.2 g (30 %)

SNACK

Semangka	50 g	16.0 kcal	3.6 g
jus melon	50 g	23.5 kcal	6.1 g
nanas	50 g	24.5 kcal	6.2 g

Meal analysis: energy 64.1 kcal (4 %), carbohydrate 15.8 g (8 %)

MALAM

susu sapi	300 g	197.9 kcal	14.4 g
roti manis	50 g	142.4 kcal	28.4 g

Meal analysis: energy 340.3 kcal (22 %), carbohydrate 42.8 g (21 %)

HASIL PERHITUNGAN			
Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1555.8 kcal	1900.0 kcal	82 %
water	0.0 g	2600.0 g	0 %
protein	62.5 g(16%)	47.0 g(12 %)	133 %
fat	56.4 g(31%)	73.0 g(< 30 %)	77 %
carbohydr.	204.8 g(53%)	332.0 g(> 55 %)	62 %
dietary fiber	8.0 g	30.0 g	27 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	5.7 g	10.0 g	57 %
cholesterol	287.0 mg	-	-
Vit. A	2177.5 µg	800.0 µg	272 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.6 mg	1.0 mg	61 %
Vit. B2	1.2 mg	1.2 mg	96 %
Vit. B6	1.2 mg	1.2 mg	101 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	52.3 mg	100.0 mg	52 %
sodium	1132.0 mg	2000.0 mg	57 %
potassium	1686.9 mg	3500.0 mg	48 %
calcium	553.3 mg	1000.0 mg	55 %
magnesium	226.4 mg	300.0 mg	75 %
phosphorus	877.0 mg	700.0 mg	125 %
iron	6.2 mg	15.0 mg	41 %
zinc	5.8 mg	7.0 mg	83 %

Responden RS

HASIL PERHITUNGAN DIET / Hari 1

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
--------------	--------	--------	------------

PAGI

beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan teri asin kering	20 g	67.0 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g

Meal analysis: energy 423.9 kcal (28 %), carbohydrate 59.6 g (29 %)

SNACK

pisang ambon	100 g	92.0 kcal	23.4 g
--------------	-------	-----------	--------

Meal analysis: energy 92.0 kcal (6 %), carbohydrate 23.4 g (11 %)

SIANG

beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan tongkol	75 g	83.2 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g

Meal analysis: energy 440.1 kcal (29 %), carbohydrate 59.6 g (29 %)

SNACK

tepung terigu	30 g	109.2 kcal	22.9 g
tahu	50 g	38.0 kcal	0.9 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g

Meal analysis: energy 233.4 kcal (15 %), carbohydrate 23.8 g (12 %)

MALAM

beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
ikan tongkol	75 g	83.2 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g

Meal analysis: energy 349.8 kcal (23 %), carbohydrate 39.8 g (19 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
----------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

energy	1539.2 kcal	1800.0 kcal	86 %
--------	-------------	-------------	------

water	0.0 g	2250.0 g	0 %
protein	69.3 g(18%)	46.0 g(12 %)	151 %
fat	47.8 g(27%)	65.0 g(< 30 %)	74 %
carbohydr.	206.2 g(54%)	293.0 g(> 55 %)	70 %
dietary fiber	5.4 g	30.0 g	18 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	3.7 g	10.0 g	37 %
cholesterol	80.4 mg	-	-
Vit. A	2032.0 µg	800.0 µg	254 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.9 mg	1.0 mg	86 %
Vit. B2	0.4 mg	1.2 mg	33 %
Vit. B6	1.4 mg	1.2 mg	117 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	9.0 mg	100.0 mg	9 %
sodium	666.7 mg	2000.0 mg	33 %
potassium	1126.4 mg	3500.0 mg	32 %
calcium	447.5 mg	1000.0 mg	45 %
magnesium	220.1 mg	300.0 mg	73 %
phosphorus	863.7 mg	700.0 mg	123 %
iron	6.1 mg	10.0 mg	61 %
zinc	5.0 mg	7.0 mg	71 %

HASIL PERHITUNGAN DIET / Hari 2

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
PAGI			
beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan teri asin kering	20 g	67.0 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawi	10 g	86.2 kcal	0.0 g
daun labu siam mentah	50 g	7.5 kcal	1.0 g
Meal analysis: energy 431.4 kcal (22 %), carbohydrate 60.7 g (23 %)			
SNACK			
pisang ambon	200 g	184.0 kcal	46.8 g
Meal analysis: energy 184.0 kcal (9 %), carbohydrate 46.8 g (18 %)			
SIANG			
beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ayam	75 g	213.7 kcal	0.0 g
tempe kedele murni	50 g	99.5 kcal	8.5 g

minyak kelapa sawit	20 g	172.4 kcal	0.0 g
sawi putih mentah	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 763.8 kcal (39 %), carbohydrate 69.2 g (26 %)

SNACK

pisang ambon	200 g	184.0 kcal	46.8 g
--------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 184.0 kcal (9 %), carbohydrate 46.8 g (18 %)

MALAM

beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
ayam	50 g	142.4 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g
sawi putih mentah	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 416.6 kcal (21 %), carbohydrate 40.8 g (15 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1980.0 kcal	1800.0 kcal	110 %
water	0.0 g	2250.0 g	0 %
protein	75.7 g(15%)	46.0 g(12 %)	165 %
fat	72.9 g(32%)	65.0 g(< 30 %)	112 %
carbohydr.	264.3 g(53%)	293.0 g(> 55 %)	90 %
dietary fiber	14.9 g	30.0 g	50 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	9.4 g	10.0 g	94 %
cholesterol	110.2 mg	-	-
Vit. A	2535.8 µg	800.0 µg	317 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.6 mg	1.0 mg	58 %
Vit. B2	1.0 mg	1.2 mg	86 %
Vit. B6	3.3 mg	1.2 mg	276 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	73.5 mg	100.0 mg	74 %
sodium	726.8 mg	2000.0 mg	36 %
potassium	2650.8 mg	3500.0 mg	76 %
calcium	556.8 mg	1000.0 mg	56 %
magnesium	298.5 mg	300.0 mg	100 %
phosphorus	938.3 mg	700.0 mg	134 %
iron	7.5 mg	10.0 mg	75 %
zinc	7.5 mg	7.0 mg	107 %

HASIL PERHITUNGAN DIET / Hari 3

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
--------------	--------	--------	------------

PAGI

beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
telur ayam	50 g	77.6 kcal	0.6 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g
sawi hijau	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 442.0 kcal (23 %), carbohydrate 61.2 g (22 %)

SNACK

pisang ambon	200 g	184.0 kcal	46.8 g
teh	10 g	5.0 kcal	1.0 g
gula pasir	20 g	77.4 kcal	20.0 g

Meal analysis: energy 266.4 kcal (14 %), carbohydrate 67.8 g (24 %)

SIANG

beras putih giling	75 g	270.7 kcal	59.6 g
ikan kembung	50 g	56.0 kcal	0.0 g
tahu	50 g	38.0 kcal	0.9 g
minyak kelapa sawit	25 g	215.5 kcal	0.0 g
kangkung	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 587.8 kcal (30 %), carbohydrate 61.6 g (22 %)

SNACK

ubi jalar putih	100 g	112.1 kcal	26.3 g
gula aren	20 g	73.8 kcal	18.8 g
santan (kelapa saja)	30 g	106.2 kcal	4.6 g

Meal analysis: energy 292.1 kcal (15 %), carbohydrate 49.7 g (18 %)

MALAM

beras putih giling	50 g	180.4 kcal	39.8 g
ikan kembung	50 g	56.0 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129.3 kcal	0.0 g
kangkong	50 g	7.5 kcal	1.0 g

Meal analysis: energy 373.3 kcal (19 %), carbohydrate 40.8 g (15 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1961.6 kcal	1800.0 kcal	109 %
water	0.0 g	2250.0 g	0 %
protein	54.1 g(11%)	46.0 g(12 %)	118 %
fat	72.6 g(32%)	65.0 g(< 30 %)	112 %
carbohydr.	281.1 g(57%)	293.0 g(> 55 %)	96 %
dietary fiber	14.1 g	30.0 g	47 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	4.6 g	10.0 g	46 %
cholesterol	245.0 mg	-	-
Vit. A	3108.5 µg	800.0 µg	389 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.6 mg	1.0 mg	56 %
Vit. B2	0.8 mg	1.2 mg	68 %
Vit. B6	2.3 mg	1.2 mg	191 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	70.4 mg	100.0 mg	70 %
sodium	178.3 mg	2000.0 mg	9 %
potassium	2463.7 mg	3500.0 mg	70 %
calcium	366.3 mg	1000.0 mg	37 %
magnesium	349.0 mg	300.0 mg	116 %
phosphorus	779.8 mg	700.0 mg	111 %
iron	9.7 mg	10.0 mg	97 %
zinc	5.2 mg	7.0 mg	75 %

Lampiran 4. Pernyataan Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat tanggal lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat dengan Kadar Gula Darah Guru dan Pegawai di SMA Negeri 17 Medan” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Reina Lorenza Br Pinem

Alamat : Jl. Jati Sari, Lubuk Pakam

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III

No. WA : 0819-9133-9983

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan,

Peneiti

Sampel

(Reina Lorenza Br Pinem)

(.....)

Lampiran 5. Lembar Informasi untuk Sampel

LEMBAR INFORMASI

Saya yang bernama Reina Lorenza Br Pinem, mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Diploma III akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat dengan Kadar Gula Darah Guru dan Pegawai di SMA Negeri 17 Medan”**.

Saya memohon ketersediaan Bapak/Ibu untuk dapat ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

A. Kesukarelaan Berpartisipasi dalam Penelitian

Bapak/Ibu bebas memilih keikutsertaan dalam pelaksanaan penelitian ini. Bapak/Ibu juga bebas berubah pikiran / mengundurkan diri tanpa dikenakan sanksi apapun. Apabila Bapak/Ibu tidak bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini maka hal tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan dengan peneliti.

B. Prosedur Penelitian

Apabila Bapak/Ibu bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, maka Bapak/Ibu akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Kemudian prosedur selanjutnya adalah :

- a. Peneliti akan melakukan wawancara food recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut untuk mengetahui jumlah asupan karbohidrat dan serat yang dikonsumsi oleh Bapak/Ibu.
- b. Peneliti akan melakukan pengukuran kadar gula darah Bapak/Ibu dengan dibantu oleh tenaga Kesehatan yang sudah ahli di bidangnya. Pengukuran kadar gula darah yang akan dilakukan adalah pengukuran kadar gula darah puasa, sehingga Bapak/Ibu akan diminta untuk berpuasa selama 8 jam sebelum pengukuran kadar gula darah dilaksanakan.

C. Kewajiban Sampel Penelitian

Sampel penelitian berkewajiban mengikuti petunjuk dan prosedur penelitian seperti yang sudah diuraikan sebelumnya. Bila ada hal yang kurang jelas atau kurang dipahami, Bapak/Ibu dapat menanyakan lebih lanjut kepada peneliti.

D. Resiko

Penelitian ini dilaksanakan pada saat waktu senggang Bapak/Ibu sehingga mungkin akan sedikit mengganggu waktu senggang Bapak/Ibu.

E. Manfaat

Manfaat yang akan didapat dari penelitian ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang asupan karbohidrat dan serat yang dikonsumsi oleh Bapak/Ibu. Selain itu juga dapat meningkatkan pengetahuan Bapak/Ibu terkait dengan kadar gula darah yang merupakan hal penting yang terkait dengan usaha preventif dalam mencegah kejadian diabetes mellitus.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas pribadi Bapak/Ibu akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa melibatkan data identitas pribadi Bapak/Ibu.

G. Kompensasi

Peneliti akan menyediakan souvenir bagi Bapak/Ibu yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang timbul terkait dengan penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Bapak/Ibu diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang dirasa belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu Bapak/Ibu membutuhkan penjelasan dan informasi lebih lanjut dapat menghubungi peneliti, Reina Lorenza Br Pinem di nomor WA 081991339983 atau melalui email : rlorenza580@gmail.com.

Lampiran 6. Data Identitas Sampel

DATA DIRI SAMPEL PENELITIAN

Nama :

Tempat tanggal lahir :

Jenis kelamin :

Alamat :

No. HP / WA :

Lampiran 7. Formulir Food Recall 24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama sampel : Kadar gula darah:.....
 Kode sampel : Alamat sampel :
 Jenis kelamin : Petugas recall :
 Umur : Tgl Wawancara :

No	Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)
1	Pagi				
	Selingan				
2	Siang				

	Selingan				
3	Malam				
	Selingan				

Lampiran 8. Surat Survei Pendahuluan

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	--	---

Lubuk Pakam, 14 November 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 2485.2/2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Survei Penelitian

Kepada Yth:
Bapak/ Ibu Kepala Sekolah SMAN 17 Medan

di _ Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester V diwajibkan menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes untuk melakukan Survei Penelitian di Sekolah SMAN 17 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Reina Lorenza Br. Pinem
NIM : P01031121127
Judul : Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat terhadap Kadar Gula Darah Guru dan Pegawai di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001



Lampiran 9. Surat Pengantar Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 28 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1469.2/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMAN 17 Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMAN 17 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Reina Lorenza Br Pinem
NIM : P01031121127
Judul : Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat dengan Kadar Gula Darah Guru dan Pegawai di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP.196906231990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 10. Surat Balasan dari Pihak Sekolah

 **PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 17 MEDAN
Jln. Legend Jamin Gasing Km. 13,5 Telp. (061) 88369238 Medan (20136)
Website : www.smanegeri17medan.sch.id, email : smanegeri17mdn@yahoo.co.id
Facebook Pangkalan Pendidikan Keluarga NPSN 10210851  

SURAT KETERANGAN
No : 09. 325 /SMAN.17/VI/2024

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Nomor KH.03.03/F.XXII.13/1469.2/2024 tanggal 28 Mei 2024 Perihal Surat Izin Penelitian, maka dengan ini Plh. Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 17 Medan Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : **REINA LORENZA BR PINEM**
NIM : **P01031121127**
Judul Penelitian : **Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat dengan Kadar Gula Darah Guru dan Pegawai di SMA Negeri 17 Medan.**

adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 30 - 31 Mei 2024 di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 06 Juni 2024
Plh. Kepala SMA Negeri 17 Medan

Drs. Petrus Purba
Pembina
NIP. 196504231991031004



Kedisiplinan Kunci Keberhasilan (Discipline is the key to success)

Lampiran 11. Ethical Approval

**Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 967 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : REINA LORENZA BR PINEM
Principal In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

"HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN SERAT DENGAN KADAR GULA DARAH GURU DAN PEGAWAI DI SMA NEGERI 17 MEDAN"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 7 Juni 2024 sampai 7 Juni 2025
This declaration of ethics applies during the period 7 June 2024 until 7 June 2025

Medan, 7 June 2024
Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP. 197106222002122003

Lampiran 12. Bukti Bimbingan

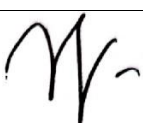
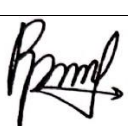
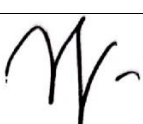
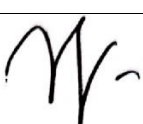
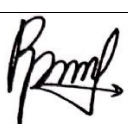
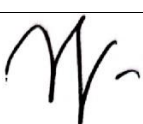
Nama Mahasiswa : Reina Lorenza Br Pinem

NIM : P01031121127

Judul : Hubungan Asupan Karbohidrat dan Serat dengan
Kadar Gula Darah Guru dan Pegawai di SMA Negeri
17 Medan

Pembimbing : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes

No	Tanggal	Topik	Ttd Mahasiswa	Ttd Dosen Pembimbing
1.	18 September 2023	Perkenalan dengan dosen pembimbing		
2.	26 September 2023	Menentukan judul atau topik penelitian		
3.	05 Oktober 2023	Diskusi penulisan bab I		
4.	16 Oktober 2023	Revisi bab I dan diskusi penulisan bab II		
5.	23 Oktober 2023	Revisi bab II dan diskusi penulisan bab III		
6.	09 November 2023	Revisi bab III		
7.	18 November 2023	Survei pendahuluan		
8.	21 November 2023	Revisi bab I, II, dan III		

9.	13 Desember 2023	Seminar Proposal		
10.	23 Desember 2024	Revisi dengan pembimbing		
11.	24 Januari 2024	Revisi dengan penguji 1 dan penguji 2		
12.	29 Mei 2024	Pelaksanaan Penelitian		
13.	03 Juni 2024	Diskusi penulisan bab IV		
14.	05 Juni 2024	Revisi bab IV		
15.	07 Juni 2024	Revisi bab IV		
16.	11 Juni 2024	Revisi bab IV		
17.	14 Juni 2024	Diskusi penulisan bab V		
18.	16 Juni 2024	Revisi bab V		
19.	17 Juni 2024	Revisi keseluruhan KTI		
20.	20 Juni 2024	Seminar hasil		

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14. Pernyataan Keaslian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reina Lorenza Br Pinem

NIM : P01031121127

Menyatakan bahwa data penelitian ini yang ada di karya tulis ilmiah saya adalah benar keasliannya, dan apabila terbukti tidak asli maka saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian pertama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



(Reina Lorenza Br Pinem)

Lampiran 15. Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Reina Lorenza Br Pinem
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 25 Oktober 2003
Jumlah Anggota Keluarga : 3 orang
Alamat : Jln. Jamin Ginting Km. 13,2 Gg. Bersama,
Lau Cih, Medan Tuntungan
No. Telp / HP : 0819-9133-9983
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 060971 Kemenangan Tani
2. SMP Negeri 31 Medan
3. SMA Negeri 17 Medan

MOTTO

“Be you, be unique, be crazy, you’re perfect!”