

DAFTAR PUSTAKA

- Adhelia, P.A. and Meilina, A. (2024) 'Analisis Asupan Zat Gizi Makro , Pengetahuan dan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe II di RS Bayangkara Moh .
- Adisasmito, W. *et al.* (2020) 'Geographic and socioeconomic disparity in cardiovascular risk factors in Indonesia: Analysis of the basic health research 2018', *BMC Public Health*, 20. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09099-1>.
- Agnesia Merta Ni Kadek Inten Pratiwi (2021) 'Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem', (2016), pp. 6–25.
- Alydrus, N.L. and Fauzan, A. (2022) 'Pemeriksaan Interpretasi Hasil Gula Darah', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Kesehatan*, 3(2), pp. 16–21.
- Amalia, L., Mokodompis, Y. and Ismail, G.A. (2022) 'Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Utara', *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), pp. 11–19. Available at: <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.14623>.
- Amila, A., Sembiring, E. and Aryani, N. (2021) 'Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), pp. 102–112. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3441>.
- Boakye-Agyei, K. (2009) 'No Title', (C), pp. 12–42.
- Budiman, L.A. *et al.* (2021) 'Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Beban Kerja Pada Tenaga Kesehatan', *Nutrizone*, 01(1), pp. 6–15.
- Care, D. and Suppl, S.S. (2024a) '2 . Diagnosis and Classification of Diabetes : Standards of Care in Diabetes — 2024', 47(January), pp. 20–42.
- Care, D. and Suppl, S.S. (2024b) 'Introduction and Methodology : Standards of Care in Diabetes — 2024', 47(January), pp. 1–4.
- Chang, A.M. and Halter, J.B. (2003) 'Aging and insulin secretion', (4), pp. 7–12.
- Diabetes, A. *et al.* (2024) 'Status Gizi , Aktivitas Fisik , Konsumsi Gula dan Risiko Diabetes Melitus di Samarinda Nutritional Status , Physical Activity , Sugar Consumption and The Risk of Diabetes Melitus in Samarinda Leni Setya Pangestu , Siswanto , Tanti Asrianti Fakultas Keseha', 7(1), pp. 30–37. Available at: <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol7.Iss1/363>.
- Diabetes, K. *et al.* (2009) 'Diagnosis and classification of diabetes mellitus', *Diabetes Care*, 32(SUPPL. 1), pp. 62–67. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc09-S062>.
- Dr. Vladimir, V.F. (1967) 'Konsep gula darah puasa', *Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*, 1(69), pp. 5–24.
- Fortuna, T.A. *et al.* (2023) 'Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Komplikasi pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Dr. Moewardi', *Pharmacon: Jurnal Farmasi Indonesia*, 20(1), pp. 27–35. Available at: <https://doi.org/10.23917/pharmacon.v20i1.21877>.
- Hossain, S. *et al.* (2025) 'Association Between Blood Glucose and Body Mass Index With Dietary Diversity and Physical Activity : A Cross - Sectional

- Study on Marma Tribes of Bandarban in', pp. 1–8.
- Huang, S. and Czech, M.P. (2007) 'Review The GLUT4 Glucose Transporter', (April), pp. 237–252. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2007.03.006>.
- Ii, B.A.B., Teoritik, A.K. and Gizi, H.S. (2008) 'Bab 2 - 06601244070', pp. 9–36.
- Juwita, E. *et al.* (2020) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Prolanis Puskesmas Kecamatan Cimahi Tengah', *Journal of Nutrition College*, 9(2), pp. 87–93. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.26119>.
- Karunia (2016) 'Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango UtaraNo Title', 4(June), p. 2016.
- Kundarwi, N.V., Purnanto, N.T. and Asih, W.R. (2022) 'Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus Tipe Ii : a Literatur Review', *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v7i2.378>.
- Lephart, E.D. *et al.* (2004) 'Nutrition & Metabolism Dietary isoflavones alter regulatory behaviors , metabolic hormones and neuroendocrine function in Long-Evans male rats', 14, pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.1186/1743-7075-1-16>.
- Lestari *et al.* (2021) 'Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan', *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), pp. 237–241. Available at: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Manuscript, A. (2014) 'NIH Public Access', (410), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2013.02.010.Diabetes>.
- Masruroh, E.- (2018) 'Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), p. 153. Available at: <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.172>.
- Melani, H. and Handayani, W.K. (2021) 'Analisis Tingkat Stres Terkait Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp. 101–113. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.
- Muthaharah, Z.A. (2013) "'Gambaran Asupan Gula Murni Dalam Minuman Manis Berdasarkan Status Gizi Penduduk Usia 20 – 24 Tahun Di Kabupaten Sleman'", *Kesehatan Masyarakat*, p. 89. Available at: <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Ngurah, K. *et al.* (2025) 'Literature Review : Hubungan Imt Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada', 9, pp. 8778–8788.
- Papanikolaou, Y. *et al.* (2020) 'Do Refined Grains Have a Place in a Healthy Dietary Pattern : Perspectives from an Expert Panel Consensus Meeting', *Current Developments in Nutrition*, 4(10), p. nzaa125. Available at: <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa125>.
- Pauzi, R.Y. and Nur, I. (2025) 'The Relationship Between Anthropometric Parameters and Body Mass Index With Blood Glucose Level : An Analytical Study', 4(2), pp. 192–197.
- Penelitian, A. *et al.* (2026) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kadar Gula Darah
- Pengampu, D. *et al.* (2023) 'Zat Gizi Makro'.

- Pertseva, N. *et al.* (2021) 'Nutritional status and risk of diabetes mellitus type 2 among medical students', *Romanian Journal of Diabetes, Nutrition and Metabolic Diseases*, 28(1), pp. 54–57. Available at: <https://doi.org/10.46389/rjd-2021-1008>.
- Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020) 'Tinjauan Pustaka Status Gizi Definisi Status Gizi No Title No Title No Title', *Journal GEEJ*, 7(2).
- Purnama, S., Wahyudi, A. and Jumiayati, J. (2018) 'Asupan Zat Gizi Makro Penderita DM Tipe II yang Mengonsumsi dan Tidak Mengonsumsi Makanan Komersial Nihil Perbedaan', *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), pp. 72–81. Available at: <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.110>.
- Rosares, V.E. and Boy, E. (2022) 'Pemeriksaan Kadar Gula Darah untuk Screening Hiperglikemia dan Hipoglikemia', *Jurnal Implementa Husada*, 3(2), pp. 65–71. Available at: <https://doi.org/10.30596/jih.v3i2.11906>.
- Ry, U.A. and Lu, V.O. (2024) '© American Diabetes Association Standards of Care in Diabetes d 2024 t'.
- Safari, G. and Salvia (2022a) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pendahuluan Diabetes Mellitu', 11(1), pp. 1–9.
- Safari, G. and Salvia (2022b) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas', *Healthy Journal*, 11(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v11i1.1085>.
- Semarang, U.M. (2013) 'Gambaran Umum Diabetes Mellitus', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 7(4), pp. 3030–3033.
- Setianto, A., Maria, L. and Firdaus, A.D. (2023) 'Diabetes Mellitus Usia Dewasa Dan Lansia', 12(November), pp. 98–106.
- Sholikah, T.A., Febrinasari, R.P. and Pakha, D.N. (2021) 'Edukasi Penyakit Diabetes Melitus dan Cara Pemeriksaan Glukosa Darah Secara Mandiri', *Smart Society Empowerment Journal*, 1(2), p. 49. Available at: <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i2.49802>.
- Siahaan, G. and Bakara, T. (2021) 'Korelasi asupan makronutrien dengan indeks massa tubuh, kadar gula darah, dan protein total darah pada pengguna narkoba', 17(3), pp. 147–156. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.42623>.
- Susanti and Bistara, D.N. (2019) 'Hubungan pola makan dengan kadar gula darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (The Relationship between Diet and Blood Sugar Levels in Patients with Diabetes) Mellitus.', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), pp. 29–34. Available at: <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>.
- T. Eltrikanawati, Nurlaila and Tampubolon, M. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), pp. 171–177. Available at: <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.411>.
- Tingkat, H. *et al.* (2024) 'Jurnal Riset Gizi', 12(2), pp. 240–249.
- Tipe, D.M. (2014) 'Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan', 16(2), pp. 174–181.

- Yolanda, R.G., Afrinis, N. and Gustiana, E. (2023) 'DARAH PADA PENDERITA DIABETES', 2(3), pp. 330–338.
- Yuliawuri, H., Handoko, S.M. and Simarmata, A.K. (2024) 'Correlation between body mass index (BMI) and blood glucose level among people in RMCI Jakarta : A cross-sectional study', 12(3).
- Yuniati, R. *et al.* (2017) 'Hubungan Konsumsi Karbohidrat, lemak, dan serat dengan kadar glukosa darah pada lanjut usia wanita (Studi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Kota Semarang Tahun 2017)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), pp. 2356–3346. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Tarigan, E. (2022) - Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Masyarakat Karo (Repositori Usu).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

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

Lubuk Pakam, 25 Juni 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1172/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo
di_

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Luisa Stepani Br. Marpaung	P01031222027	Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Dan Asupan Zat Gizi Pembentuk Hb (Fe, Vitamin C, Protein, Vitamin B12, Zink) Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Simpang Empat
2.	Winda Novita Sari Simatupang	P01031222057	Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Besi Dan Lemak Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2 Balasan Surat Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SIMPANGEMPAT

Jl. Tiganderket Sp. Beganding, Kec. Simpang Empat, Kabupaten Karo, Cabdisdik Wil. IV, Kode Pos 22153
Pos-el : smansasi4@yahoo.co.id

N o m o r : 400.3.8.1/48/SMAN1.SPE/VIII/2025
L a m p. : -
H a l : Balasan Telah Melaksanakan Penelitian

Beganding, 01 Agustus 2025

Kepada
Yth. : Bapak / Ibu Ketua Jurusan
Poltekkes Medan
di-
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa yang tersebut namanya dibawah ini :

No	Nama	NIM	Judul
1	Haridas Anastasya Br Karo	P01031222018	Faktor kelebihan berat badan dan asupan zat gizi makro dengan kadar gula darah puasa pada tenaga pendidik dan perangkat sekolah SMA Negeri 1 Simpangempat Kabupaten Karo tahun 2025
2	Luisa Stepani Br Marpaung	P01031222027	Hubungan konsumsi sayur, buah dan asupan zat gizi pembentuk Hb (Fe, Vitamin C, Protein, Vitamin B12, Zink) dengan kejadian Anemia pada siswi SMA Negeri 1 Simpangempat
3	Winda Novita Sari Simatupang	P01031222057	Hubungan status gizi, asupan zat besi dan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Simpangempat

Adalah benar telah melakukan Penelitian mulai dari tanggal 21 Juli 2025 s/d tanggal 01 Agustus 2025 di SMA Negeri 1 Simpangempat Kab. Karo.

Demikian surat keterangan ini di perbuat agar dapat dipergunakan dengan seperlunya.



BERIYA MANURUNG, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760429 200801 2 013

Tembusan :
1. Arsip

Lampiran 3 *Ethical Clearance*



**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.01.26.3690/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Haridas Anastasya Br Karo
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Faktor Kelebihan Berat Badan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Tenaga Pendidik Dan Perangkat Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo"

"Factors of Overweight and Macronutrient Intake with Fasting Blood Sugar Levels in Educators and School Staff of SMA Negeri 1 Simpang Empat, Karo Regency"

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 setiap standar.

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 Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 21 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 21, 2026 until August 21, 2027.

August 21, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan

Faktor Kelebihan Berat Badan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kadar Gula
Puasa Pada Tenaga Pendidik dan perangkat sekolah SMA Negeri 1
Simpang Empat Kabupaten Karo Tahun 2025

Peneliti:

Haridas Anastasya Br Karo

P0103122018

(No. HP: 082162742490)

Saya mahasiswa jurusan gizi politeknik kesehatan medan yang sedang melakukan penelitian mengenai Faktor Kelebihan Berat Badan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Tenaga Pendidik dan perangkat sekolah Sma Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo Tahun 2025 .Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor Kelebihan Berat Badan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Tenaga Pendidik dan perangkat sekolah Sma Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo Tahun 2025

Agar tercapainya tujuan dari penelitian ini, saya selaku peneliti mengharapkan partisipasi bapak/ibu sebagai responden. Segala sesuatu dalam penelitian ini yang berhubungan dengan informasi yang diberikan responden menjadi tanggung jawab Peneliti untuk menjaga kerahasiaannya, sangat diusahakan tidak ada orang lain yang membacanya kecuali peneliti sendiri dan semua data akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Informasi yang peneliti dapatkan dari Bapak/Ibu akan dipergunakan dalam mengembangkan Ilmu Kesehatan dan sebagai bukti penelitian yang sah dalam penelitian.

Apabila bapak/Ibu tidak menginginkan menjadi bagian dari responden penelitian ini, bapak/Ibu berhak menolak dan tidak ikut berperan serta dalam penelitian ini tanpa ada ganjaran apapun. Keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela. Penelitian memakan waktu Selma 45 menit.
Lubuk Pakam , _____ 2025

Peneliti

Haridas Anastasya Br Karo

Lampiran 5 Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang faktor kelebihan berat badan dan asupan zat gizi makro dengan kadar gula darah puasa Keikutsertaan/partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini tidak ada risiko apapun. Keseluruhan identitas pribadi dan jawaban yang Bapak/Ibu berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini, dan dijamin kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan. Jika Bapak/Ibu yang mendapat kesempatan ingin mengajukan pertanyaan mengenai sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini maka dapat menghubungi melalui nomor handphone 085264038851.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : _____

Alamat : _____

No. HP : _____

Dengan ini saya secara sukarela dan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Lubuk Pakam 2025

Lubuk Pakam 2025

(Haridas Anastasya Br Karo)

()

Lampiran 6 Kuesioner

1. Identitas sampel

Nama:

Jenis kelamin :

Tanggal lahir:

Pekerjaan sampingan :

2. Data kadar gula darah

3. Data status gizi:

Berat badan:

Tinggi badan:

IMT:

Tanda tangan
responden

[illegible]

[illegible]

Lampiran 6 Bukti Bimbingan

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Haridas Anastasya Br Karo

NIM : P0103122218

Judul : Faktor Kelebihan Berat Badan dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kadar Gula Puasa pada Tenaga Pendidik dan perangkat sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo.

No	Tanggal	Topik Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17 februari 2025	Diskusi Judul Penelitian		
2.	27 februari 2025	Pengajuan Judul		
3.	05 maret 2025	Acc Judul		
4.	11 maret 2025	Revisi Bab I		
5.	17 Maret 2025	Revisi Bab I		
6.	24 Maret 2025	Revisi Bab I dan II		
7.	27 Maret 2025	Revisi Bab I dan II		
8.	10 April 2025	Revisi Bab I dan II		
9.	14 April 2025	Revisi Bab I dan II		
10.	21 April 2025	Revisi Bab III		
11.	05 Mei 2025	Revisi Bab III		
12.	16 Mei 2025	Revisi Bab I, II, III		
13.	23 Mei 2025	Revisi Bab I, II, III		
13.	04 Juni 2025	Seminar Proposal		
14.	18 Juni 2025	Revisi Proposal		
15.	20 Juni 2025	Acc Proposal		
16.	22 Juni 2025	Penelitian		
16.	7 Agustus 2025	Bimbingan Mengolah Data		
17.	21 Januari 2026	Revisi Bab IV		
18.	25 Januari 2026	Revisi Bab IV		
19.	27 Januari 2026	Revisi Bab IV		
20.	3 Februari 2026	Revisi Bab IV		
21.	6 Februari 2026	Revisi Bab IV		
22.	20 Februari 2026	Acc Revisi Bab IV		
23.	13 Mei 2026	Ujian skripsi		
24.	25 Juni 2026	Revisi Bab IV		
25.	03 Juli 2026	Revisi Bab IV		
26.	07 juni 2026	Revisi Bab IV		
27.	08 Juni 2026	Acc Skripsi (Pembimbing)		

28.	11. agustus 2026	Revisi Bab I,2	UMH	MYG
29	12 agustus 2026	Acc Skripsi (Penguji 1	UMH	MYG
30	21 Agustus 2026	Acc Skripsi Penguji 2	UMH	MYG

Lampiran 7 Data hasil penelitian

1. Lampiran karakteristik responden

a. Jenis kelamin

jenis_kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	10	25.0	25.0	25.0
perempuan	30	75.0	75.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

b. Pekerjaan Sampingan

Pekerjaan sampingan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	10	25.0	25.0	25.0
petani	28	70.0	70.0	95.0
wiraswasta	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

2. IMT

IMT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18.15	1	2.5	2.5	2.5
19.51	1	2.5	2.5	5.0
21.43	1	2.5	2.5	7.5
21.82	1	2.5	2.5	10.0
22.21	1	2.5	2.5	12.5
22.42	1	2.5	2.5	15.0
22.84	1	2.5	2.5	17.5
23.12	1	2.5	2.5	20.0
23.12	1	2.5	2.5	22.5
23.14	1	2.5	2.5	25.0
23.19	1	2.5	2.5	27.5
23.52	1	2.5	2.5	30.0
23.53	1	2.5	2.5	32.5
23.73	1	2.5	2.5	35.0
23.75	1	2.5	2.5	37.5
23.85	1	2.5	2.5	40.0
23.98	1	2.5	2.5	42.5
24.13	1	2.5	2.5	45.0

24.44	1	2.5	2.5	47.5
24.50	1	2.5	2.5	50.0
24.96	1	2.5	2.5	52.5
25.42	1	2.5	2.5	55.0
25.44	1	2.5	2.5	57.5
25.59	1	2.5	2.5	60.0
26.68	1	2.5	2.5	62.5
26.75	1	2.5	2.5	65.0
26.88	1	2.5	2.5	67.5
27.01	1	2.5	2.5	70.0
27.05	1	2.5	2.5	72.5
27.13	1	2.5	2.5	75.0
28.97	1	2.5	2.5	77.5
29.09	1	2.5	2.5	80.0
29.45	1	2.5	2.5	82.5
30.01	1	2.5	2.5	85.0
31.08	1	2.5	2.5	87.5
31.45	1	2.5	2.5	90.0
31.64	1	2.5	2.5	92.5
33.77	1	2.5	2.5	95.0
35.23	1	2.5	2.5	97.5
37.74	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

3. Kategori Kadar Gula Darah

kategori kadar gula darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	23	57.5	57.5	57.5
	Tidak Normal	17	42.5	42.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

4. Asupan KH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	239.37	1	2.5	2.5	2.5
	258.80	1	2.5	2.5	5.0
	259.20	1	2.5	2.5	7.5
	262.03	1	2.5	2.5	10.0
	263.13	1	2.5	2.5	12.5
	269.43	1	2.5	2.5	15.0
	271.77	1	2.5	2.5	17.5
	272.30	1	2.5	2.5	20.0
	276.40	1	2.5	2.5	22.5
	280.67	1	2.5	2.5	25.0
	282.07	1	2.5	2.5	27.5
	282.53	1	2.5	2.5	30.0
	286.83	1	2.5	2.5	32.5
	287.97	1	2.5	2.5	35.0
	290.67	1	2.5	2.5	37.5
	302.93	1	2.5	2.5	40.0
	303.00	1	2.5	2.5	42.5
	303.17	1	2.5	2.5	45.0
	304.50	1	2.5	2.5	47.5
	305.00	1	2.5	2.5	50.0
	316.40	1	2.5	2.5	52.5
	322.97	1	2.5	2.5	55.0
	323.77	1	2.5	2.5	57.5
	332.53	1	2.5	2.5	60.0
	335.60	1	2.5	2.5	62.5
	336.67	1	2.5	2.5	65.0
	339.50	1	2.5	2.5	67.5
	342.80	1	2.5	2.5	70.0
	346.00	1	2.5	2.5	72.5
	346.03	1	2.5	2.5	75.0
	346.57	1	2.5	2.5	77.5
	348.30	1	2.5	2.5	80.0
	357.63	1	2.5	2.5	82.5
	357.70	1	2.5	2.5	85.0
	358.23	1	2.5	2.5	87.5
	361.60	1	2.5	2.5	90.0
	369.33	1	2.5	2.5	92.5
	374.60	1	2.5	2.5	95.0
	390.63	1	2.5	2.5	97.5
	393.80	1	2.5	2.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

5. Asupan Protein

asupan protein					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50.53	1	2.5	2.5	2.5
	51.47	1	2.5	2.5	5.0
	51.75	1	2.5	2.5	7.5
	51.83	1	2.5	2.5	10.0
	53.27	1	2.5	2.5	12.5
	54.90	1	2.5	2.5	15.0
	55.13	1	2.5	2.5	17.5
	55.40	1	2.5	2.5	20.0
	55.63	1	2.5	2.5	22.5
	57.67	1	2.5	2.5	25.0
	58.10	1	2.5	2.5	27.5
	58.97	1	2.5	2.5	30.0
	59.10	1	2.5	2.5	32.5
	59.37	1	2.5	2.5	35.0
	59.53	1	2.5	2.5	37.5
	59.83	1	2.5	2.5	40.0
	60.97	1	2.5	2.5	42.5
	61.57	1	2.5	2.5	45.0
	62.03	1	2.5	2.5	47.5
	62.13	1	2.5	2.5	50.0
	62.40	2	5.0	5.0	55.0
	62.47	1	2.5	2.5	57.5
	62.57	1	2.5	2.5	60.0
	63.07	1	2.5	2.5	62.5
	63.67	1	2.5	2.5	65.0
	64.00	1	2.5	2.5	67.5
	64.43	1	2.5	2.5	70.0
	64.50	1	2.5	2.5	72.5
	64.53	1	2.5	2.5	75.0
	65.30	1	2.5	2.5	77.5
	66.10	1	2.5	2.5	80.0
	66.77	1	2.5	2.5	82.5
	69.83	1	2.5	2.5	85.0
	70.80	1	2.5	2.5	87.5
	71.37	1	2.5	2.5	90.0
	71.97	1	2.5	2.5	92.5
	73.70	1	2.5	2.5	95.0
	105.77	1	2.5	2.5	97.5
	124.77	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

6. Asupan Zat Gizi Lemak

asupan zat gizi lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.80	1	2.5	2.5	2.5
	37.80	1	2.5	2.5	5.0
	39.73	1	2.5	2.5	7.5
	39.83	1	2.5	2.5	10.0
	42.03	1	2.5	2.5	12.5
	44.43	1	2.5	2.5	15.0
	44.47	1	2.5	2.5	17.5
	45.07	1	2.5	2.5	20.0
	47.43	1	2.5	2.5	22.5
	47.83	1	2.5	2.5	25.0
	49.63	1	2.5	2.5	27.5
	50.20	1	2.5	2.5	30.0
	51.93	1	2.5	2.5	32.5
	53.07	1	2.5	2.5	35.0
	54.20	1	2.5	2.5	37.5
	54.23	1	2.5	2.5	40.0
	55.87	1	2.5	2.5	42.5
	56.00	1	2.5	2.5	45.0
	58.20	1	2.5	2.5	47.5
	58.50	1	2.5	2.5	50.0
	58.80	1	2.5	2.5	52.5
	60.00	1	2.5	2.5	55.0
	60.13	1	2.5	2.5	57.5
	62.50	2	5.0	5.0	62.5
	63.43	1	2.5	2.5	65.0
	65.00	1	2.5	2.5	67.5
	65.90	1	2.5	2.5	70.0
	67.77	1	2.5	2.5	72.5
	69.00	1	2.5	2.5	75.0
	69.43	1	2.5	2.5	77.5
	71.27	1	2.5	2.5	80.0
	71.47	1	2.5	2.5	82.5
	72.77	1	2.5	2.5	85.0
	73.37	1	2.5	2.5	87.5
	74.80	1	2.5	2.5	90.0
	75.10	1	2.5	2.5	92.5
	84.57	1	2.5	2.5	95.0
	88.67	1	2.5	2.5	97.5
	90.77	1	2.5	2.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

7. Asupan Zat Gizi Makro

asupan zat gizi makro

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68.46	1	2.5	2.5	2.5
	76.47	1	2.5	2.5	5.0
	82.63	1	2.5	2.5	7.5
	85.11	1	2.5	2.5	10.0
	87.11	1	2.5	2.5	12.5
	88.74	1	2.5	2.5	15.0
	88.88	1	2.5	2.5	17.5
	88.89	1	2.5	2.5	20.0
	89.46	1	2.5	2.5	22.5
	91.39	1	2.5	2.5	25.0
	91.75	1	2.5	2.5	27.5
	93.22	1	2.5	2.5	30.0
	94.41	1	2.5	2.5	32.5
	94.43	1	2.5	2.5	35.0
	95.15	1	2.5	2.5	37.5
	95.94	1	2.5	2.5	40.0
	96.34	1	2.5	2.5	42.5
	96.94	1	2.5	2.5	45.0
	98.42	1	2.5	2.5	47.5
	98.94	1	2.5	2.5	50.0
	101.01	2	5.0	5.0	55.0
	101.48	1	2.5	2.5	57.5
	103.54	1	2.5	2.5	60.0
	104.56	1	2.5	2.5	62.5
	104.84	1	2.5	2.5	65.0
	106.46	1	2.5	2.5	67.5
	106.88	1	2.5	2.5	70.0
	108.48	1	2.5	2.5	72.5
	109.18	1	2.5	2.5	75.0
	109.43	1	2.5	2.5	77.5
	110.11	1	2.5	2.5	80.0
	112.46	1	2.5	2.5	82.5
	112.65	1	2.5	2.5	85.0
	114.03	1	2.5	2.5	87.5
	114.06	1	2.5	2.5	90.0
	114.33	1	2.5	2.5	92.5
	118.84	1	2.5	2.5	95.0
	123.33	1	2.5	2.5	97.5
	152.64	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		IMT	Kadar gula darah	asupan zat gizi makro
N		40	40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	25.9424	109.78	100.8011
	Std. Deviation	4.16122	20.286	14.40897
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.124	.099
	Positive	.138	.124	.099
	Negative	-.089	-.081	-.076
Test Statistic		.138	.124	.099
Asymp. Sig. (2-tailed)		.053 ^c	.122 ^c	.200 ^{c,d}

9. Uji Statistik dengan Korelasi Person

Correlations

		IMT	asupan zat gizi makro	Kadar gula darah
IMT	Pearson Correlation	1	.099	.120
	Sig. (2-tailed)		.542	.460
	N	40	40	40
asupan zat gizi makro	Pearson Correlation	.099	1	.696**
	Sig. (2-tailed)	.542		.000
	N	40	40	40
Kadar gula darah	Pearson Correlation	.120	.696**	1
	Sig. (2-tailed)	.460	.000	
	N	40	40	40

10. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT	40	18.15	37.74	25.9424	4.16122
asupan KH	40	239.37	393.80	315.0608	40.40879
asupan protein	40	50.53	124.77	63.9897	13.41323
asupan zat gizi lemak	40	36.80	90.77	59.3625	13.70440
Kadar gula darah	40	80	161	109.78	20.286
Valid N (listwise)	40				

11. Corelations

		Correlations		
		IMT	asupan KH	asupan protein
IMT	Pearson Correlation	1	.033	-.018
	Sig. (2-tailed)		.841	.911
	N	40	40	40
asupan KH	Pearson Correlation	.033	1	.182
	Sig. (2-tailed)	.841		.261
	N	40	40	40
asupan protein	Pearson Correlation	-.018	.182	1
	Sig. (2-tailed)	.911	.261	
	N	40	40	40
asupan zat gizi lemak	Pearson Correlation	.101	.537**	.495**
	Sig. (2-tailed)	.536	.000	.001
	N	40	40	40
Kadar gula darah	Pearson Correlation	.120	.542**	.349*
	Sig. (2-tailed)	.460	.000	.027
	N	40	40	40

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian







