

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Kuesioner

Data diri responden

1. Nama : \_\_\_\_\_
2. Umur :
  - Remaja akhir = 17-25 tahun
  - Dewasa awal = 26-35 tahun
  - Dewasa akhir = 36-45 tahun
  - Lansia awal = 46-55 tahun
  - Lansia akhir = 56-65 tahun
  - Manula = 65 tahun ke atas
3. Gender :
  - Laki-laki
  - Perempuan
4. Pendidikan terakhir :
  - SD – SMP
  - SMA
  - Perguruan tinggi = D1-D4/S1
  - Pasca sarjana (S2)
5. Pekerjaan :
  - Siswa / Mahasiswa
  - Pegawai swasta
  - Wiraswasta
  - Profesional (Guru, dokter, akuntan, dll)
  - Pegawai negeri, TNI, Polri
  - Tidak bekerja
6. Penghasilan :
  - < Rp 1.400.000
  - Rp 1.400.001 – Rp 2.800.000
  - Rp 2.800.001 – Rp 5.600.000
  - Rp 5.600.001 – Rp 11.200.000
  - > Rp 11.200.000
7. Kapan anda melakukan tes gula darah terakhir :
  - Dalam minggu ini
  - 2-4 minggu yang lalu
  - 2-3 bulan yang lalu

- 4-6 bulan yang lalu
  - 7-12 bulan yang lalu
8. Berapa kadar gula darah terakhir :
- a. Sebelum makan
    - Kurang dari 70 mg/dL (Rendah)
    - 70-130 mg/dL (Normal)
    - Lebih dari 130 mg/dL (Tinggi)
    - Lebih dari 200 mg/dL (Sangat tinggi)
    - Hanya melakukan cek gula darah sesudah makan
  - b. Setelah makan
    - Kurang dari 130 mg/dL (Rendah)
    - 130-140 mg/dL (Normal)
    - Lebih dari 140 mg/dL (Tinggi)
    - Lebih dari 200 mg/dL (Sangat tinggi)
    - Hanya melakukan cek gula darah sebelum makan

### **Riwayat Penyakit Keluarga**

1. Apakah anda atau keluarga inti anda memiliki penyakit diabetes mellitus berdasarkan analisa dokter? (Jawaban boleh lebih dari 1)
- Ibu
  - Ayah
  - Saudara kandung wanita
  - Saudara kandung pria
  - Saya sendiri
  - Tidak ada
  - Tidak tahu
2. Apakah ada keluarga dekat anda memiliki penyakit diabetes mellitus berdasarkan analisa dokter? (Jawaban boleh lebih dari 1)
- Kakek
  - Nenek
  - Saudara dari ibu
  - Saudara dari ayah
  - Tidak ada
  - Tidak tahu

3. Apakah ada keluarga inti atau keluarga dekat anda yang memiliki beberapa ciri-ciri diabetes seperti pandangan yang kabur, sering buang air kecil, sering merasa haus, terjadi penurunan berat badan yang tidak disengaja, luka yang susah sembuh, atau rasa lapar yang berlebih? (Jawaban boleh lebih dari 1)

- Ibu
- Ayah
- Saudara kandung wanita
- Saudara kandung pria
- Saya sendiri
- Kakek
- Nenek
- Saudara dari ibu
- Saudara dari ayah
- Tidak ada
- Tidak tahu

4. Apakah anda mengetahui tentang penyakit diabetes dan dari mana sumbernya?

- Ya, dari buku-buku pengetahuan
- Ya, dari hasil sharing pemeriksaan dengan dokter
- Ya, dari penyuluhan atau seminar
- Ya, dari media sosial
- Ya, dari hasil pencarian di internet
- Ya, dari teman, tetangga, keluarga, atau orang terdekat
- Tidak pernah tahu

#### Pengetahuan Diabetes

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK	TIDAK TAHU
1	Secara umum, diabetes terjadi karena kurangnya insulin yang efektif dalam tubuh			
2	Penyakit diabetes yang tidak diobati biasanya meningkatkan jumlah gula dalam darah			

3	Anak berpeluang lebih besar terkena diabetes jika orangtua memiliki penyakit diabetes			
4	Penyakit diabetes dapat diobati			
5	Kadar gula darah puasa yang mencapai 210 mg/dL adalah terlalu tinggi			
6	Kebutuhan insulin atau obat diabetes lainnya akan meningkat dengan melakukan olahraga secara teratur			
7	Dua jenis diabetes yang utama adalah diabetes tipe 1 (bergantung pada insulin / <i>insulin-dependent</i> ) dan tipe 2 (tidak bergantung pada insulin / <i>non-insulin-dependent</i> )			
8	Reaksi pada insulin disebabkan oleh terlalu banyak makanan			
9	Dalam melakukan kontrol diabetes, obat-obatan lebih penting daripada melakukan diet dan olahraga			
10	Pada penderita diabetes, luka berat dan luka ringan akan lebih lama sembuh			
11	Sering buang air kecil dan seringnya rasa haus merupakan tanda kadar gula darah yang rendah			

#### Pengetahuan Diabetes tipe 1 dan 2

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK	TIDAK TAHU
1	Diabetes tipe 1 disebabkan oleh defisiensi insulin akibat dari kerusakan pada pankreas			
2	Diabetes tipe 2 disebabkan karena tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif			
3	Diabetes tipe 1 merupakan penyakit kronis autoimun			
4	Penderita diabetes tipe 2 tidak dipengaruhi oleh faktor keturunan / genetik			
5	Penyakit obesitas dapat mempengaruhi terjadinya diabetes tipe 2			

6	Penderita diabetes tipe 1 tidak membutuhkan tambahan insulin (Contoh : Suntik insulin)			
7	Penderita diabetes tipe 2 membutuhkan tambahan insulin (Contoh : Suntik insulin)			
8	Pengendalian dan pencegahan diabetes tipe 2 dapat dilakukan dengan pola makan sehat			

### Pengetahuan Indeks Glikemik

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK	TIDAK TAHU
1	Karbohidrat merupakan sumber energi untuk tubuh yang umumnya ditemukan pada makanan dari tumbuhan (buah, sayur, biji-bijian, kacang-kacangan) dan akan dipecah oleh tubuh menjadi gula			
2	Setiap sumber karbohidrat memiliki respon yang sama dalam mempengaruhi gula darah			
3	Mengonsumsi sumber karbohidrat yang lebih baik dapat dilakukan dalam mengendalikan atau mencegah diabetes			
4	Glikemik indeks adalah nilai respon yang menunjukkan seberapa cepat suatu makanan yang mengandung karbohidrat diubah menjadi gula oleh tubuh			
5	Makanan dengan nilai glikemik rendah menimbulkan respon glukosa darah yang rendah dan sebaliknya			
6	Indeks glikemik dibagi menjadi 3 yaitu rendah (kurang dari 55), sedang (56-69), dan tinggi (diatas 70)			
7	Nasi putih, kentang, dan sereal memiliki nilai glikemik rendah			
8	Apel, jeruk, dan wortel memiliki nilai glikemik tinggi			

## Perilaku konsumsi

### A. Tabel glikemik rendah

Berikut merupakan daftar beberapa makanan dengan nilai glikemik rendah (kurang dari 55)

No.	Jenis makanan	Indeks Glikemik (IG)
1	Apel	39
2	Jeruk	40
3	Pir	38
4	Wortel	35
5	Brokoli	10
6	Oatmeal / Havermut	55
7	Ubi	54
8	Beras merah / coklat	50
9	Susu rendah lemak / Susu	32-41
10	Yoghurt rendah lemak	33

1. Dari daftar makanan di atas, makanan rendah glikemik mana yang paling SERING anda konsumsi?

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Apel    | <input type="checkbox"/> Oatmeal / Havermut         |
| <input type="checkbox"/> Jeruk   | <input type="checkbox"/> Ubi                        |
| <input type="checkbox"/> Pir     | <input type="checkbox"/> Beras merah / beras coklat |
| <input type="checkbox"/> Wortel  | <input type="checkbox"/> Susu rendah lemak / Susu   |
| <input type="checkbox"/> Brokoli | <input type="checkbox"/> Yoghurt rendah lemak       |

2. Seberapa sering anda mengkonsumsi makanan tersebut?

- Setiap hari
- 4-5 kali dalam seminggu
- 2-3 kali dalam seminggu
- 1 kali dalam seminggu
- 3-4 kali dalam sebulan

### B. Tabel glikemik tinggi

Berikut merupakan daftar beberapa makanan dengan nilai glikemik tinggi (lebih dari 70)

No.	Jenis makanan	Indeks Glikemik (IG)
1	Nasi putih	89
2	Sereal jagung	83
3	Ketan	90
4	Semangka	72
5	Kurma	103
6	Kentang rebus	82
7	Labu	75
8	Roti tawar	70
9	Minuman bersoda / Minuman berenergi	77-136
10	Waffle	76

1. Dari daftar makanan di atas, makanan tinggi glikemik mana yang paling SERING anda konsumsi?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nasi putih    | <input type="checkbox"/> Labu                                |
| <input type="checkbox"/> Sereal jagung | <input type="checkbox"/> Roti tawar                          |
| <input type="checkbox"/> Ketan         | <input type="checkbox"/> Minuman bersoda / Minuman berenergi |
| <input type="checkbox"/> Semangka      | <input type="checkbox"/> Waffle                              |
| <input type="checkbox"/> Kurma         |  |
| <input type="checkbox"/> Kentang rebus |  |

2. Seberapa sering anda mengonsumsi makanan tersebut?

- Setiap hari
- 4-5 kali dalam seminggu
- 2-3 kali dalam seminggu
- 1 kali dalam seminggu
- 3-4 kali dalam sebulan

**C. Alasan konsumsi makanan glikemik rendah / tinggi**

1. Apakah anda lebih sering / lebih banyak mengonsumsi makanan berglikemik tinggi dibanding makanan berglikemik rendah?
  - Ya
  - Tidak
2. Apa alasan anda jika memilih YA?
  - Sudah menjadi makanan pokok
  - Memperoleh rasa kenyang
  - Rasa dan tekstur makanan lebih enak
  - Lebih instant / praktis
  - Makanan murah dan mudah didapat
3. Apa alasan anda jika memilih TIDAK atau tetap mengonsumsi makanan rendah glikemik? (Jawaban boleh lebih dari 1)
  - Harga murah dan mudah didapat
  - Ingin mengonsumsi makanan yang lebih sehat
  - Memiliki banyak vitamin
  - Sedang melakukan diet / penurunan berat badan
  - Tindakan pencegahan karena memiliki potensi terkena diabetes atau sedang terkena diabetes

## Lampiran 2. Tabel coding

### Kode Data Identitas Responden

PERTANYAAN	JAWABAN	KODE
Umur	Remaja akhir (17-25 tahun)	6
	Dewasa awal (26-35 tahun)	5
	Dewasa akhir (36-45 tahun)	4
	Lansia awal (46-55 tahun)	3
	Manula (> 65 tahun)	2
	Lansia akhir (56-65 tahun)	1
Gender	Laki-laki	2
	Perempuan	1
Pendidikan terakhir	Pasca Sarjana (S2)	4
	Perguruan tinggi (D1-D4 / S1)	3
	SMA	2
	SD – SMP	1
Pekerjaan	Siswa / Mahasiswa	6
	Pegawai negeri, TNI, polri	5
	Wiraswasta	4
	Profesional (Guru, dokter, akuntan, dll.)	3
	Pegawai swasta	2
	Tidak bekerja	1
Penghasilan	< Rp 1.400.000	1
	Rp 1.400.000 - Rp 2.800.000	2
	Rp 2.800.000 – Rp 5.600.000	3
	Rp 5.600.000 – Rp 11.200.000	4
	> Rp 11.200.000	5
Waktu tes gula darah terakhir	Dalam minggu ini	5
	2 - 4 minggu yang lalu	4
	2 - 3 bulan yang lalu	3
	4 - 6 bulan yang lalu	2
	7 – 12 bulan yang lalu	1
Kadar gula darah (sebelum makan)	< 70 mg/dL	4
	70 - 130 mg/dL	3
	> 130 mg/dL	2
	> 200 mg/dL	1
Kadar gula darah (setelah makan)	< 130 mg/dL	4
	130 - 140 mg/dL	3
	> 140 mg/dL	2
	> 200 mg/dL	1
	Tidak ada	7

Riwayat penyakit dari keluarga inti	Saya sendiri	6
	Saudara kandung pria	5
	Ayah	4
	Saudara kandung wanita	3
	Ibu	2
	Tidak tahu	1
Riwayat penyakit dari keluarga dekat	Tidak ada	6
	Kakek	5
	Saudara dari ayah	4
	Nenek	3
	Saudara dari ibu	2
	Tidak tahu	1
Keluarga inti atau keluarga dekat dengan ciri-ciri diabetes	Tidak ada	11
	Saya sendiri	10
	Kakek	9
	Saudara dari ayah	8
	Saudara kandung pria	7
	Ayah	6
	Nenek	5
	Saudara dari ibu	4
	Saudara kandung wanita	3
	Ibu	2
	Tidak tahu	1
Sumber pengetahuan	Ya, dari buku-buku pengetahuan	7
	Ya, dari penyuluhan atau seminar	6
	Ya, dari hasil sharing pemeriksaan dengan dokter	5
	Ya, dari hasil pencarian di internet	4
	Ya, dari media sosial	3
	Ya, dari teman, tetangga, keluarga, atau orang terdekat	2
	Tidak pernah tahu	1

#### Kode Data Pengetahuan Diabetes Umum

<b>PERTANYAAN</b>	<b>KODE</b>	<b>JAWABAN</b>	<b>KODE</b>
Nomor 1	Q1	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 2	Q2	Ya	3
		Tidak	2

		Tidak tahu	1
Nomor 3	Q3	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 4	Q4	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 5	Q5	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 6	Q6	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 7	Q5	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 8	Q8	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 9	Q9	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 10	Q10	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 11	Q11	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1

Kode Data Pengetahuan Jenis Diabetes 1 dan 2

<b>PERTANYAAN</b>	<b>KODE</b>	<b>JAWABAN</b>	<b>KODE</b>
Nomor 1	Q1a	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 2	Q2a	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 3	Q3a	Ya	3
		Tidak	2

		Tidak tahu	1
Nomor 4	Q4a	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 5	Q5a	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 6	Q6a	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 7	Q7a	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 8	Q8a	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1

Kode Data Pengetahuan Indeks Glikemik

<b>PERTANYAAN</b>	<b>KODE</b>	<b>JAWABAN</b>	<b>KODE</b>
Nomor 1	Q1b	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 2	Q2b	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1
Nomor 3	Q3b	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 4	Q4b	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 5	Q5b	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 6	Q6b	Ya	3
		Tidak	2
		Tidak tahu	1
Nomor 7	Q7b	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1

Nomor 8	Q8b	Tidak	3
		Ya	2
		Tidak tahu	1

#### Kode Data Perilaku Konsumsi Glikemik Rendah

PERTANYAAN	JAWABAN	KODE
Makanan rendah glikemik yang paling <b>SERING</b> dikonsumsi?	Brokoli	10
	Susu rendah lemak / Susu	9
	Yoghurt rendah lemak	8
	Wortel	7
	Pir	6
	Apel	5
	Jeruk	4
	Beras merah / beras coklat	3
	Ubi	2
	Oatmeal / Havermut	1
Seberapa sering mengkonsumsi	Setiap hari	5
	4-5 kali dalam seminggu	4
	2-3 kali dalam seminggu	3
	1 kali dalam seminggu	2
	2-3 kali dalam sebulan	1

#### Kode Data Perilaku Konsumsi Glikemik Tinggi

PERTANYAAN	JAWABAN	KODE
Makanan tinggi glikemik yang paling <b>SERING</b> dikonsumsi?	Minuman bersoda / Minuman berenergi	10
	Kurma	9
	Ketan	8
	Nasi putih	7
	Sereal jagung	6
	Kentang rebus	5
	Waffle	4
	Labu	3

	Semangka	2
	Roti tawar	1
Seberapa sering mengonsumsi		Q2c
	2-3 kali dalam sebulan	5
	1 kali dalam seminggu	4
	2-3 kali dalam seminggu	3
	4-5 kali dalam seminggu	2
	Setiap hari	1

#### Kode Data Perbandingan Perilaku Konsumsi Glikemik Tinggi dan Rendah

PERTANYAAN	JAWABAN	KODE
Apakah lebih sering / banyak mengonsumsi makanan berglikemik tinggi dibanding makanan berglikemik rendah	Tidak	2
	Ya	1
Apa alasan memilih YA?	Lebih <i>instant</i> / praktis	5
	Makanan murah dan mudah didapat	4
	Rasa dan tekstur makanan lebih enak	3
	Memperoleh rasa kenyang / puas	2
	Sudah menjadi makanan pokok	1
Apa alasan memilih TIDAK atau tetap mengonsumsi glikemik rendah?	Tindakan pencegahan karena memiliki potensi terkena diabetes atau sedang terkena diabetes	5
	Sedang melakukan diet / penurunan berat badan	4
	Ingin mengonsumsi makanan yang lebih sehat	3
	Memiliki banyak vitamin	2
	Harga murah dan mudah didapat	1

**SURAT PERMOHONAN PENDAFTARAN UJIAN B-FAST**

Kepada Yth.  
Dr. Ir. Sumardi, M.Sc.  
Dr. Dra. Alberta Rika Pratiwi, M.Si.  
Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Program Studi S1  
Fakultas Teknologi Pertanian, Unika Soegijapranata  
Di tempat

Dengan hormat,

Bersama dengan ini,

Nama Lengkap : Vania Sunardi Wibowo

NIM : 16.I1.0044

Judul Tugas Akhir : **PENGARUH FAKTOR SOSIAL, GENETIK, DAN  
PENGETAHUAN TERHADAP PERILAKU KONSUMSI  
DAN NILAI KADAR GULA DARAH MASYARAKAT  
DI KOTA SEMARANG**

Bermaksud untuk mengajukan **permohonan pendaftaran ujian B-FAST** sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi S1 kepada Bapak/Ibu selaku Dosen Pembimbing saya. Berikut saya lampirkan pula dokumen pendukung berupa laporan tugas akhir, transkrip nilai terakhir, KRS nilai terakhir, kartu bimbingan tugas akhir, kartu kegiatan tugas akhir dan tanda bukti pembayaran.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan tanggapan atas permohonan ini melalui pengisian form *online* : <https://forms.gle/G2J32pB6QnKz6QyB9>, sesuai prosedur yang telah ditetapkan oleh Fakultas Teknologi Pertanian Unika Soegijapranata. Atas pertimbangan dan perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terima kasih.

Semarang, 14 Desember 2022

Hormat Saya,

**Vania Sunardi Wibowo**

## PLAGIASI

### Similarity Report

PAPER NAME

**TA-16.I1.0044.docx**

WORD COUNT

**10602 Words**

CHARACTER COUNT

**63686 Characters**

PAGE COUNT

**31 Pages**

FILE SIZE

**1.0MB**

SUBMISSION DATE

**Dec 15, 2022 3:29 PM GMT+7**

REPORT DATE

**Dec 15, 2022 3:30 PM GMT+7**

● **12% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 10% Internet database
- 4% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 9% Submitted Works database

● **Excluded from Similarity Report**

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 10 words)