

## LAMPIRAN 1

### Surat Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Penelitian

Sehubungan dengan diadakannya penelitian oleh :

Peneliti : Rahmadiani Putri  
NIM : 2013-32-168  
Judul : Hubungan antara Glikemiks Load dan Profil Lipid pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Al – Ihsan Provinsi Jawa Barat

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....  
Jenis Kelamin : .....  
Umur : .....  
Alamat : .....  
No. Telp : .....

Bersedia membantu dan mengikuti penelitian dan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Identitas diri sampel
2. Pengukuran berat badan dan tinggi badan
3. Hasil pemeriksaan profil lipid
4. Wawancara asupan makan dan *glycemic load*

Bandung,..... 2015

(.....)





### 3. Kebiasaan Berolahraga

Apakah saudara sering berolahraga ?

- a. Ya
- b. Tidak

1. Berapa kali dalam seminggu saudara berolahraga ?

- a.  $< 3$  kali
- b.  $\geq 3$  kali

Jika ya, berapa lama biasanya saudara berolahraga?

- a.  $< 30$  menit
- b.  $\geq 30$  menit

Jika ya, jenis olahraga apa yang sering dilakukan?

- a. Jalan Kaki
- b. Senam
- c. Jogging
- d. Bersepeda
- e. Renang
- f. Lain-lain, sebutkan.....

### LAMPIRAN 3

#### Kuesioner Asupan Dan *Glycemic Load*

Nama : Tgl wawancara :

No Sampel : Pewawancara :

#### SEMIQUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE

1. Tanyakan pada sampel makanan apa yang dikonsumsi selama **1 bulan terakhir**.
2. Pada bagian frekuensi, tanyakan seberapa sering suatu bahan makanan dikonsumsi, lalu isi dengan angka pada kolom yang tepat (bulan, tahun, minggu, hari). Beri tanda  $\surd$  (ceklis) apabila tidak pernah mengonsumsi suatu bahan makanan .
3. Pada bagian ukuran porsi, tanyakan rata-rata ukuran makanan yang sering dikonsumsi . gunakan ukuran rumah tangga sebagai referensi ukuran porsi, beri tanda  $\surd$  (ceklis) pada kolom S (kecil), M (sedang), atau L (besar).

#### Keterangan

Porsi S / kecil :  $\leq \frac{1}{2}$  dari ukuran M (1 penukar)

Porsi L / besar :  $\geq \frac{1}{2}$  dari ukuran M (1 penukar)

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI					UKURAN PORSI					RATA-RATA SEHARI	KET (Harga & Pemasaan)
	Tidak pernah	Tahun (1-11 kali)	Bulan (1-3 kali)	Minggu (1-6 kali)	Hari (1-6 kali)	Porsi Medium	S	M	L	Ukuran Lain		
<b>Makanan Pokok</b>												
Bihun						½ gelas (50 gr)						
Bubur beras						2 gls (400 gr)						
Bubur kentang						1 gls (150 gr)						
Cornflakes						6 sdm(30 gr)						
Havermut						5 ½ sdm(50 gr)						
Havermut instan						5 ½ sdm (50 gr)						
Jagung						3 bj sdg (125 gr)						



<b>Lauk Nabati</b>												
kacang kedelai						2 ½ sdm (25 gr)						
kacang merah						2 sdm (20 gr)						
kacang mete asin						1 ½ sdm (15 gr)						
kacang tanah						2 sdm (15 g)						
susu kedelai						1 gls (250 ml)						
Tahu						1 bj sdg (110 gr)						
Tempe						2 ptg sdg (50 gr)						
.....												
.....												
.....												
<b>TOTAL</b>												
<b>Sayuran</b>												
Buncis						¾ gls (100 gr)						
Jus Tomat (tanpa gula)						1 gls (250 ml)						
Jus Tomat dengan gula						1 gls (250 ml)						
Jus wortel						1 gls (250 ml)						
labu kuning rebus						¾ gls (80 gr)						
Labu siam rebus						¾ gls (100 gr)						
Lobak						¾ gls (100 gr)						
Wortel rebus						¾ gls (100 gr)						
.....												
.....												
.....												
<b>TOTAL</b>												
<b>Buah – buahan</b>												
Anggur						15 bh sdg (125 gr)						
Apel						1 bh kcl (85 gr)						
Jus apel tanpa gula						1 gls (250 ml)						
Jus apel dengan gula						1 gls (250 ml)						
Jeruk						2 bh sdg (110 gr)						
Jus jeruk tanpa gula						1 gls (250 ml)						
Jus jeruk dengan gula						1 gls (250 ml)						
Kismis						(60 gr)						
Kiwi						1 ½ bh (120 gr)						
Kurma						3 bh (15 gr)						
Nanas						¼ bh sdg (95 gr)						
Mangga						¾ bsr (90 gr)						
Pear						½ bh sdg (85 gr)						
Jus pear tanpa gula						1 gls (250 ml)						

Pisang ambon						1 bh kcl (50 gr)							
Selai strawberri						1 sdm (30 gr)							
Semangka						2 ptg sdg (180 gr)							
Pepaya						1 ptg bsr (120 gr)							
Strawberry						4 bh bsr (120 gr)							
Madu						1 ½ sdm (25 gr)							
Gula pasir (sukrosa)						1 sdm (10 gr)							
Gula pengganti (sorbitol)						1 scht (10 gr)							
.....													
.....													
<b>TOTAL</b>													
<b>Susu</b>													
Ice cream, premium						1 scp (50 gr)							
Susu sapi						1 gls sdg (200 ml)							
Susu full fat						1 gls sdg (200 ml)							
Susu sapi fermentasi (yakult)						1 btl kcl (65 ml)							
Susu skim						1 gls (250 ml)							
Yoghurt						1 gls sdg (200 ml)							
Yoghurt non fat millo						1 gls sdg (200 ml) 1 gls (250 ml)							
Susu coklat						1 gls (250 ml)							
.....													
.....													
<b>TOTAL</b>													
<b>Kue dan Minuman Ringan</b>													
Bolu						1 ptg sdg(111 gr)							
Cookie						3 bh (25 gr)							
Coca cola						1 gls (250 ml)							
Fanta						1 gls (250 ml)							
Donat						1 bh (47 gr)							
Hamburger						½ ptg kcl (30 gr)							
Kue beras						1 ptg sdg (50 gr)							
Pizza						1 ptg (100 gr)							
Pastry						1 ptg kcl (57 sdg)							
Puding						1 ptg bsr (100 gr)							
.....													
.....													
<b>TOTAL</b>													

Rata – rata glycemic load : ..... /hari



## LAMPIRAN 4

Daftar Indeks Glikemik dan *Glycemic Load* Bahan Makanan

Bahan Makanan	Indeks Glikemiks			Porsi	Karbohidrat/ porosi	<i>Glycemic Load</i>
	Rendah (0 – 55)	Sedang (56-70)	Tinggi (>70)			
<b>Makanan Pokok</b>						
Beras		64		50 gr	39.8	25.5
Beras instan			91	50 gr	39.8	36.2
Beras merah, rata-rata		55		50 gr	37.6	20.7
Bihun	53			50 gr	45.7	24.2
Bubur beras			78	400 gr	64	49.9
Bubur kentang			85	150 gr	20	17.0
Cornflakes			81	30 gr	26	21.1
Havermut		58		50 gr	34.1	19.8
Havermut instan		66		50 gr	34.1	22.5
Jagung		53		125 gr	31.4	16.6
Jagung manis		60		125 gr	31.4	18.8
Kentang goreng			75	150 gr	29	21.8
Kentang panggang			85	210 gr	40	34.0
Kentang pure			85	210 gr	40	34.0
Kentang rebus			78	210 gr	40	31.2
Keripik kentang		55		50 gr	24	12.0
Keripik jagung		63		50 gr	26	16.4
Kerupuk			87	50 gr	45.7	39.8
Ketan			91-105	100 gr	39.8	39.8
Macaroni	47			50 gr	35.4	16.6
Macaroni dan keju		64		180 gr	51	32.6
Mie goreng	46			200 gr	56.6	26.0
Mie instan, rebus 2 menit	46			85 gr	54	24.8
Mie instan, rebus 5 menit	48			85 gr	54	25.9
Nasi beras merah		63		100 gr	28.6	18.0
Nasi goreng		59		100 gr	20.1	11.9
Nasi putih		73		100 gr	28.6	20.9
Perkedel kentang			83	50 gr	5.8	4.8
Pop corn			72	20 gr	11	7.9
Roti gandum			71	70 gr	36.3	25.8
Roti putih		70		70 gr	36.3	25.4
Singkong goreng	46			120 gr	38.3	17.6
Singkong rebus	46			120 gr	38.3	17.6

Bahan Makanan	Indeks Glikemiks			Porsi	Karbohidrat/ porosi	Glycemic Load
	Rendah (0 - 55)	Sedang (56-70)	Tinggi (>70)			
Spaghetti, rebus 5 menit	38			180 gr	48	18.2
Spaghetty, rebus 20 menit		61		180 gr	44	26.8
Talas rebus		64		125 gr	32.9	21.1
Terigu	42			50 gr	38.2	16.0
Tepung beras			90	50 gr	39.8	35.8
Ubi jalar rebus		63		135 gr	32.8	20.7
<b>Lauk Hewani</b>						
Ayam goreng tepung	45			55 gr	9.6	4.3
Ayam goreng tepung (KFC)	45			130 gr	20	9.0
Bakso	50			170 gr	0.2	0.1
Chicken nugget	46			100 gr	16	7.0
Daging sapi empal atau dendeng		65		35 gr	0	0.0
sate ayam	23			40 gr	0	0.0
Sosis	28			100 gr	3	1.0
<b>Lauk Nabati</b>						
kacang kedelai	18			25 gr	7	1.3
kacang merah	28			20 gr	7	2.0
kacang mete asin	22			15 gr	7	1.5
kacang tanah	14			15 gr	7	1.0
susu kedelai	34			250 ml	23	7.8
Tahu	3			110 gr	7	0.2
Tempe	3			50 gr	7	0.2
<b>Sayur-sayuran</b>						
Bayam	12			100 gr	7.3	0.9
Sayur bening bayam	49			100 gr	1.9	0.9
Brokoli	6			100 gr	5	0.3
Buncis	28			100 gr	7.9	2.2
Jamur	10			100 gr	5.1	0.5
Jus Tomat (tanpa gula)	38			250 ml	9	3.4
Jus Tomat dengan gula	44			250 ml	13.3	5.9
Jus wortel	43			250 ml	23	9.9
kembang kool	6			100 gr	5.4	0.3
labu kuning rebus			75	80 gr	4	3.0
Labu siam rebus		64		100 gr	4.3	2.8
Lobak			97	100 gr	2.8	2.7
Selada	7			100 gr	7.3	0.5

Bahan Makanan	Indeks Glikemiks			Porsi	Karbohidrat/ porosi	Glycemic Load Rendah (0 - 55)
	Rendah (0 - 55)	Sedang (56-70)	Tinggi (>70)			
Tomat	15			100 gr	4.6	0.7
Wortel rebus			71	100 gr	9.3	6.6
<b>Buah - buahan</b>						
Anggur	46			125 gr	9.6	4.4
Apel	38			85 gr	13	4.9
Jus apel tanpa gula	44			250 ml	29	12.8
Jus apel dengan gula	48			250 ml	29	13.9
Jeruk	42			110 gr	13	5.5
Jus jeruk tanpa gula	48			250 ml	26	12.5
Jus jeruk dengan gula	50			250 ml	32.5	16.3
Kismis		64		60 gr	44	28.2
Kiwi	53			120 gr	12	6.4
Kurma	42			15 gr	11	4.6
Nanas		66		95 gr	11.8	7.8
Mangga	59			90 gr	15.3	9.0
Pear	38			85 gr	12	4.6
Jus pear tanpa gula	44			250 ml	12	5.3
Pisang ambon	51			50 gr	12	6.1
Selai strawberri	49			30 gr	20	9.8
Semangka			72	180 gr	13	9.4
Pepaya		59		120 gr	17	10.0
Strawberry	51			120 gr	3	1.5
Madu		55		25 gr	18	9.9
Gula pasir (sukrosa)		68		10 gr	10	6.8
Gula pengganti (sorbitol)	2			10 gr	10	0.2
<b>Susu dan olahan</b>						
Ice cream, premium	37			50 gr	9	4.0
millo	36			250 ml	26	9.0
Susu	27			200 ml	9.6	2.6
Susu coklat	34			250 ml	26	9.0
Susu full fat	23			200 ml	10	2.3
Susu, lemak penuh	27			65 ml	12	6.0
Susu sapi fermentasi (yakult)		46		65 ml	12	5.5
Susu skim	32			250 ml	13	4.0
Yoghurt	36			200 ml	9	3.0
Yoghurt non fat	24			200 ml	14	3.0
<b>Kue dan Minuman Ringan</b>						
Bolu pisang	47			80 gr	38	18.0

Bahan Makanan	Indeks Glikemiks			Porsi	Karbohidrat/ porosi	Glycemic Load Rendah (0 - 55)	
	Rendah (0 - 55)	Sedang (56-70)	Tinggi (>70)				
Bolu vanila	42			111	gr	58	24.0
Bolu Coklat	38			111	gr	52	20.0
Cookie			74	25	gr	17	13.0
Donat			76	47	gr	23	17.0
Hamburger		61		30	gr	15	9.2
Kue beras			78	50	gr	22.1	17.2
Kue bolu polos	46			50	gr	21.5	10.0
Pizza			80	100	gr	27	22.0
Pastry		59		57	gr	26	15.0
Puding	47			100	gr	16	7.0
Coca cola		58		250	ml	26	15.1
Fanta		68		250	ml	34	23.0
<b>Makanan</b>							
Bubur ayam			95.9	400	gr	64	61.4
Gado-Gado Lontong		52.63		100	gr	28.6	15.1
Ketoprak ketupat		68.49		100	gr	28.6	19.6
Mie bakso	50			200	gr	54	27.0
Nasi Soto ayam	47.6			100	gr	28.6	13.6
Nasi soto babat	30.69			100	gr	28.6	8.8

Keterangan : Glukosa murni sebagai acuan, merupakan hasil penelitian dan rata-rata berbagai penelitian

Sumber : Powell -Fooster, dkk (2002) & Waspadji-Sarwono, dkk (2013)