



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN ZAT GIZI
MIKRO PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA TAHUN
2024**

Disusun oleh:

YUNI HANDAYANI
NIM. P2.06.31.1.21.008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2024”.

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, M.P selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Edri Indah Yuliza Nur, M. Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan mengenai Laporan Tugas Akhir.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pelajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua, dan kakak saya yang telah memberikan motivasi serta dukungan baik materi maupun non-materi.
6. Seluruh sahabat, rekan-rekan mahasiswa Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya angkatan 2021 yang telah membantu memberikan semangat dan dukungan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

Laporan Tugas Akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis meminta kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk ke depannya.

Akhir kata, semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat sehingga dapat menjadi sumber informasi bagi pembaca maupun menjadi bahan referensi bagi penulis selanjutnya.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penyusun

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2024

Yuni Handayani

INTISARI

Diabetes melitus merupakan penyakit yang mengalami peningkatan setiap tahunnya. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 2,0%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan prevalensi DM di Indonesia dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu 1,5%. Adapun penatalaksanaan DM tipe 2 dikenal dengan 4 pilar yaitu edukasi, terapi nutrisi, aktivitas fisik dan terapi farmakologis. DM erat kaitannya dengan makanan. Asupan makanan yang berlebihan seperti karbohidrat, protein dan lemak bisa menjadi faktor risiko awal terjadinya diabetes melitus. selain zat gizi makro, zat gizi mikro juga dapat memengaruhi kadar gula darah diantaranya yaitu zink, magnesium dan serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik*. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *food recall* 24 jam. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa asupan energi sebagian besar responden dalam kategori normal, asupan protein sebagian besar defisit tingkat berat, asupan lemak sebagian besar kategori normal dan lebih, asupan karbohidrat sebagian besar kategori normal. Untuk asupan serat, zink dan magnesium sebagian besar asupannya kurang. Kesimpulan: asupan energi dalam kategori normal (43,8%), asupan protein dalam kategori defisit tingkat berat (32,5%), asupan lemak dalam kategori normal (30%), asupan karbohidrat dalam kategori normal (31,3%), asupan serat, zink dan magnesium dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro

ABSTRACT

YUNI HANDAYANI. *Description of Macronutrient and Micronutrient Intake in Type 2 Diabetes Mellitus Sufferers at Tamansari Community Health Center, Tasikmalaya City in 2024.* Under supervision of Edri Indah Yuliza Nur

Diabetes mellitus is a disease that is increasing every year. Riskesdas (2018) shows that the prevalence of DM in Indonesia based on doctor's diagnosis in the population aged ≥ 15 years is 2.0%. This shows that there is an increase in the prevalence of DM in Indonesia compared to the Riskesdas (2013) results, namely 1.5%. The management of type 2 DM is known as having 4 pillars, namely education, nutritional therapy, physical activity, and pharmacological therapy. Excessive food intake such as carbohydrates, protein and fat can be an early risk factor for diabetes mellitus. Apart from macronutrients, micronutrients can also influence blood sugar levels, including zinc, magnesium and fiber. This study aims to determine the description of macronutrient and micronutrient intake in people with type 2 diabetes mellitus at Tamansari Health Center, Tasikmalaya City. This research is an analytical descriptive research. The method used in sampling was consecutive sampling. The instrument used in this research was a 24 hour food recall. From this research it can be seen that the energy intake of most respondents is in the normal category, the protein intake of most is at a weight level deficit, the fat intake of most is in the normal category and more, the carbohydrate intake is mostly in the normal category. Most of the intake of fiber, zinc and magnesium is deficient. Conclusion: energy intake in the normal category (43.8%), protein intake in the severe deficit category (32.5%), fat intake in the normal category (30%), carbohydrate intake in the normal category (31.3%), fiber, zinc and magnesium intake is in the deficient category.

Keywords: Diabetes Mellitus, Macro Nutrients, Micronutrients.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Institusi.....	4
3. Bagi Puskesmas	4
4. Bagi Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Diabetes Melitus.....	5
2. Zat Gizi Makro.....	13
3. Zat Gizi Mikro.....	16
4. Metode Food Recall 24 Jam.....	17
B. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20

D. Variabel dan Definisi Operasional	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
G. Jalannya Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil	33
B. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Diagnosis Diabetes Melitus	8
Tabel 2 Bahan Makanan Sumber Zink.....	16
Tabel 3 Bahan makanan sumber magnesium.....	17
Tabel 4 Definisi Operasional	22
Tabel 5 Karakteristik Responden	33
Tabel 6 Asupan Energi.....	35
Tabel 7 Asupan Protein.....	36
Tabel 8 Asupan Lemak	36
Tabel 9 Asupan Karbohidrat	36
Tabel 10 Asupan Serat	37
Tabel 11 Asupan Zink.....	37
Tabel 12 Asupan Magnesium.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	19
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent dan Persetujuan Setelah Penjelasan	52
Lampiran 2 Formulir Identitas Responden	54
Lampiran 3 Formulir Food Recall 24 jam.....	55
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 5 Data Karakteristik Responden	57
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	59

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
P2PTM	: Pengendalian Dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
URT	: Ukuran Rumah Tangga
NGSP	: <i>National Glycohaemoglobin Standarization Program</i>
DCCT	: <i>Diabetes Control and Complications Trial</i>