

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN GULA TAMBAHAN DAN
ASUPAN ZINK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE-2 DI PUSKESMAS
MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA**

AYME FIRDA SHALMA

NIM. P2.06.31.1.22.005



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN GULA TAMBAHAN DAN
ASUPAN ZINK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE-2 DI PUSKESMAS
MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA**

AYME FIRDA SHALMA

NIM. P2.06.31.1.22.005

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



Gambaran Asupan Gula Tambahan dan Asupan Zink pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Ayme Firda Shalma

INTISARI

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang tiap tahunnya mengalami kenaikan. DM sangat erat kaitannya dengan makanan. Asupan makanan yang berlebihan seperti gula tambahan bisa menjadi faktor risiko terjadinya DM. Selain itu, zat gizi mikro seperti zink juga dapat menjadi faktor risiko terjadinya DM karena zink memiliki peran penting pada metabolisme karbohidrat untuk mencegah terjadinya DM tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan gula tambahan dan asupan zink pada penderita diabetes melitus tipe-2 di puskesmas Mangkubumi 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 dan SQ-FFQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan metode *Food Recall*, seluruh responden (100%) memiliki asupan gula tambahan dalam kategori normal. Namun, berdasarkan metode SQ-FFQ, terdapat 10 responden (16%) yang memiliki asupan gula tambahan lebih dari batas yang dianjurkan. Pada asupan zink, seluruh responden laki-laki (100%) dan sebagian besar perempuan (96%) mengalami kekurangan asupan zink menurut kedua metode. Kesimpulannya bahwa meskipun sebagian besar penderita telah mengontrol konsumsi gula tambahan, kekurangan asupan zink masih menjadi masalah gizi yang perlu mendapat perhatian khusus. Peningkatan edukasi mengenai makanan sumber zink dan pemantauan asupan gizi yang lebih teratur sangat disarankan untuk mendukung pengelolaan DM tipe 2 yang lebih optimal.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe-2, Gula Tambahan, Zink

ABSTRACT

AYME FIRDA SHALMA. *Description of Added Sugar Intake and Zinc Intake in Type- 2 Diabetes Mellitus Patients at Mangkubumi Community Health Center, Tasikmalaya City. Under supervision of Yanita Listianasari*

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disease that increases every year. DM is closely related to food. Excessive intake of foods such as added sugar can be a risk factor for DM. In addition, micronutrients such as zinc can also be a risk factor for DM because zinc has an important role in carbohydrate metabolism to prevent type 2 DM. This study aims to determine the picture of added sugar intake and zinc intake in patients with type 2 diabetes mellitus at the Mangkubumi health center in Tasikmalaya city. This research is an analytic descriptive research. The method used in sampling used consecutive sampling. The instruments used in this study were 24-hour Food Recall and SQ-FFQ. The results showed that based on the Food Recall method, all respondents (100%) had added sugar intake in the normal category. However, based on the SQ-FFQ method, there were 10 respondents (16%) who had added sugar intake more than the recommended limit. As for zinc intake, all male respondents (100%) and most females (96%) had deficient zinc intake according to both methods. The conclusion is that although most patients have controlled their consumption of added sugar, zinc intake deficiency is still a nutritional problem that needs special attention. Increased education on dietary zinc sources and monitoring of nutrient intake are needed.

Keywords: *Diabetes Melitus Type-2, Added Sugar, Zinc*

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 Gula Tambahan dan Asupan Zink pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya”.

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, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Yanita Listianasari, S.ST, 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 penulis, bapak Denny Hendrawan dan ibu Deuis Sartika (almh) yang telah menjadi motivasi terbesar dalam hidup saya, yang senantiasa memberikan banyak do’a, kasih sayang, semangat dan dorongan moril maupun materil
6. Kepada kakak saya tercinta Ria Amilia Hendrawan, Andry Arie Yudhistira, Derry Indra Aditya, Reisha Yuliantina dan Indira Dwi Febryani yang telah memberikan motivasi, do’a dan kasih sayang serta dukungan baik materi maupun non-materi.
7. Seluruh sahabat, rekan-rekan mahasiswa Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya angkatan 2022 yang telah membantu memberikan semangat dan dukungan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

8. Tentunya kepada diri saya sendiri yang telah berjuang keras baik suka maupun duka, yang berusaha semaksimal mungkin dan bertahan sampai saat 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 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
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 Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Diabetes Melitus.....	5
2. Gula Tambahan	11
3. Zink	12
4. Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	13
5. Metode <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ- FFQ).....	15
B. Kerangka Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17

C. Populasi dan Sampel	17
D. Variabel dan Definisi Operasional	18
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
G. Jalannya Penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil	24
1. Gambaran Umum Puskesmas	24
2. Karakteristik Responden	24
3. Asupan Gula Tambahan.....	26
4. Asupan Zink	27
B. Pembahasan.....	28
1. Karakteristik Responden	28
2. Asupan Gula Tambahan.....	34
3. Asupan Zink.....	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Simpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
1	Bahan Makanan Sumber Gula Tambahan per 100 gram	12
2	Bahan Makanan Sumber Zink per 100 gram	13
3	Definisi Operasional.....	19
4	Karakteristik Responden	25
5	Asupan Gula Tambahan dengan Metode <i>Food Recall</i> 2x 24 Jam	26
6	Asupan Gula Tambahan dengan Metode SQ-FFQ	26
7	Asupan Zink dengan Metode <i>Food Recall</i> 24 jam.....	27
8	Asupan Zink dengan Metode SQ-FFQ	27

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori.....	16
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. *Informed Consent* (IC) Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
3. Formulir Identitas
4. Formulir *Food Recall* 24 Jam
5. Formulir SQ-FFQ
6. Dokumentasi Kegiatan
7. Riwayat Hidup Penulis