

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN PROTOTIPE BUKU SAKU RESEP
MAKANAN BERDASARKAN STANDAR DIET PADA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS INDIHIANG**

ASTRI ENDANG PRATIWI

NIM. P2.06.31.1.22.045

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2025



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN PROTOTIPE BUKU SAKU RESEP
MAKANAN BERDASARKAN STANDAR DIET PADA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS INDIHIANG**

ASTRI ENDANG PRATIWI

NIM. P2.06.31.1.22.045

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2025



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Perancangan Prototipe Buku Saku Resep Makanan berdasarkan Standar Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang”

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 Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya laporan tugas akhir ini.

Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir.

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 menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Harapan penulis semoga laporan tugas akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan khususnya penulis dalam menyusun laporan tugas akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

Perancangan Prototipe Buku Saku Resep Makanan berdasarkan Standar Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang

Astri Endang Pratiwi

INTISARI

Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan gangguan metabolik yang memerlukan pengelolaan pola makan yang tepat untuk mengontrol kadar gula darah dan mencegah komplikasi. Berdasarkan data Puskesmas Indihiang, prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 terus meningkat setiap tahun, dengan kepatuhan terhadap pengelolaan diet yang masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang praktis dan informatif untuk mendukung pengelolaan pola makan penderita. Penelitian ini bertujuan untuk merancang prototipe buku saku resep makanan berdasarkan standar diet bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*), namun dibatasi sampai tahap *Develop*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku saku yang dirancang mendapatkan skor validasi sebesar 79,6% dari ahli media (kategori valid) dan 83,9% dari ahli materi (kategori sangat valid). Penilaian pengguna terhadap kelayakan buku saku juga menunjukkan hasil sangat baik dengan skor rata-rata sebesar 89,4%. Dengan demikian, buku saku resep ini dinyatakan layak digunakan sebagai media edukasi gizi dalam mendukung pengelolaan diet bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di tingkat pelayanan primer.

Kata Kunci: Buku Saku, DM Tipe 2, Edukasi Gizi, Standar Diet

ABSTRACT

ASTRI ENDANG PRATIWI. *Design of a Food Recipe Booklet Prototype Based on Dietary Standards for Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Puskesmas Indihiang. Under Supervision of EDRI INDAH YULIZA NUR.*

Type 2 Diabetes Mellitus is a metabolic disorder that requires proper dietary management to control blood glucose levels and prevent complications. According to data from Indihiang Public Health Center, the prevalence of Type 2 Diabetes Mellitus has continued to increase each year, while dietary compliance among patients remains low. Therefore, a practical and informative educational medium is needed to support patients in managing their diet. This study aims to develop a prototype of a pocket recipe book based on dietary standards for patients with Type 2 Diabetes Mellitus at Puskesmas Indihiang. This research employed the Research and Development (R&D) method using the 4D model (Define, Design, Develop, Disseminate), limited to the Develop stage. The results of the study indicated that the developed recipe booklet obtained a validation score of 79.6% from media experts (valid category) and 83.9% from material experts (highly valid category). The user feasibility assessment also showed a very good result, with an average score of 89.4%. Therefore, the recipe booklet is considered feasible to be used as a nutrition education medium to support dietary management for patients with Type 2 Diabetes Mellitus at the primary healthcare level.

Keywords: *Booklet, Dietary Standards, Nutrition Education, Type 2 Diabetes Mellitus*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Diabetes Melitus	5
2. Empat Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2	11
3. Buku Saku	13
B. Kerangka Teori	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	16
1. Populasi dan Sampel	16
2. Teknik Sampling	17

D. Variabel dan Definisi Operasional	20
E. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Jenis Data	21
2. Cara Pengumpulan Data	22
3. Instrumen Penelitian	22
F. Pengolahan dan Analisis Data	23
1. Teknik Pengolahan Data	23
2. Teknik Analisis Data.....	24
G. Jalannya Penelitian	26
1. Tahap persiapan	26
2. Tahap pelaksanaan	26
3. Tahap akhir	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 3. 2 Skala Angket Validasi Ahli Media dan Ahli Materi, serta Respon Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	24
Tabel 3. 3 Kriteria Hasil Uji Validitas Buku Saku.....	25
Tabel 3. 4 Kriteria Hasil Uji Respon Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	26
Tabel 4. 1 Gambaran karakteristik responden.....	30
Tabel 4. 2 Hasil uji validasi ahli media.....	32
Tabel 4. 3 Hasil uji validasi ahli materi	33
Tabel 4. 4 Hasil uji kelayakan buku saku dari responden.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Isi buku saku.....	34
-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	50
Lampiran 2 Validasi Ahli Materi	51
Lampiran 3 Validasi Ahli Media.....	51
Lampiran 4 Lembar Penilaian dari Responden.....	55
Lampiran 5 Lembar PSP	56
Lampiran 6 Lembar Karakteristik Responden	57
Lampiran 7 Dokumentasi.....	58
Lampiran 8 Biodata Penulis.....	60