



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN POLA MAKAN PASIEN DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2 DI PUSKESMAS MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2025

GINA RAUDHATUL JANNAH

NIM. P2.06.31.1.22.016

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



Gambaran Pola Makan Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Gina Raudhatul Jannah

INTISARI

Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit metabolik yang terjadi akibat perubahan pada sel beta di pankreas yang menyebabkan kadar gula darah meningkat atau hiperglikemia. Penyakit ini termasuk salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami masyarakat, baik di Indonesia maupun di dunia, serta menjadi masalah kesehatan yang serius. Pola makan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2, sehingga diperlukan penatalaksanaan pola makan yang tepat dengan memperhatikan 3J, yaitu Jumlah, Jenis, dan Jadwal makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi sebanyak 64 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori defisit berat, dengan kecukupan energi <70% pada 49 orang (77%), protein 50 orang (78%), lemak 63 orang (98%), dan karbohidrat 42 orang (66%). Dari segi jenis makanan, sebanyak 56 responden (88%) masih sering mengonsumsi makanan/minuman yang tidak dianjurkan ≥ 1 kali/hari atau 1–6 kali/minggu. Untuk jadwal makan, 35 responden (55%) belum tepat jadwal makan utama sesuai anjuran, sedangkan 48 responden (75%) sudah tepat dalam mengonsumsi makan selingan sebanyak 2–3 kali sehari. Sebagian besar responden telah mengikuti waktu makan yang sesuai dengan anjuran, namun pada jam makan selingan malam kebanyakan responden sudah tidak melakukannya. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum menerapkan pola makan sesuai anjuran, sehingga diperlukan edukasi dan pemantauan gizi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Pola Makan, Jumlah, Jenis, Jadwal

ABSTRACT

GINA RAUDHATUL JANNAH. ***Overview of the Diet of Diabetes Mellitus (DM) Type 2 Patients at the Mangkubumi Health Center, Tasikmalaya City. Under Supervision of DINA SETIAWATI.***

Type 2 diabetes mellitus is a metabolic disease caused by changes in the beta cells of the pancreas, which result in elevated blood sugar levels or hyperglycemia. This disease is one of the most common non-communicable diseases affecting communities both in Indonesia and globally, and it has become a serious public health issue. Dietary patterns are one of the risk factors for the development of type 2 diabetes mellitus; therefore, appropriate dietary management is required by considering the 3Js: amount, type, and timing of meals. This study aimed to describe the dietary patterns of patients with type 2 diabetes mellitus at Mangkubumi Public Health Center in Tasikmalaya City. This research used a descriptive study design. The population consisted of 64 patients with type 2 diabetes mellitus at the Mangkubumi Public Health Center. Sampling was conducted using a non-probability sampling method with an accidental sampling technique. The results showed that the majority of respondents were in the severe deficit category, with energy intake <70% of requirements in 49 people (77%), protein in 50 people (78%), fat in 63 people (98%), and carbohydrates in 42 people (66%). In terms of food types, 56 respondents (88%) still frequently consumed foods or beverages not recommended, either ≥ 1 time/day or 1–6 times/week. Regarding meal schedules, 35 respondents (55%) had not adhered to the recommended main meal schedule, while 48 respondents (75%) had appropriately consumed snacks 2–3 times per day. Most respondents followed the recommended meal times; however, evening snack consumption was rarely practiced. These findings indicate that most respondents have not yet applied the recommended dietary patterns, suggesting the need for ongoing nutrition education and monitoring.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, Dietary Pattern, Amount, Type, Timing*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas rahmat, nikmat, dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pola Makan Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya” dengan lancar. Shalawat dan salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. teladan terbaik bagi seluruh umat manusia.

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, penyusunan Proposal Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa izin Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP, MP, Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz, Selaku Dosen Pembimbing, yang senantiasa memberikan motivasi, bimbingan, serta arahan selama proses penyusunan Proposal ini.
4. Ibu Lin Herlina, S.Gz, RD, Selaku Dosen Penguji 1 yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Proposal Tugas Akhir ini.
5. Ibu Marianawati Saragih, SST, M.Gizi, Selaku Dosen Penguji 2 yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Proposal Tugas Akhir ini.
6. Seluruh Staf dan Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya atas dukungan dan saran yang berharga.
7. Kedua orang tua tercinta, mamah dan papah yang sudah membiayai kuliah selama 3 tahun ini, serta selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti.
8. Sahabat serta teman-teman seperjuangan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan dukungan moral.
9. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian Proposal Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Proposal ini masih memiliki kekurangan baik dari segi isi, sistematika, maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi

penyempurnaan Proposal ini. Semoga Proposal Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat, terutama bagi penulis dan pembaca.

Tasikmalaya,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Diabetes Melitus	6
2. Konsep Dasar Pola Makan	14
B. Kerangka Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi dan Sampel	22
2. Teknik Sampling	23
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	24
1. Variabel Penelitian	24
2. Definisi Operasional.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28

1. Teknik pengolahan data.....	28
2. Teknik Analisis Data	30
G. Jalannya Pengambilan Data Penelitian.....	30
1. Tahap Persiapan.....	30
2. Tahap Pelaksanaan	31
3. Tahap Akhir.....	32
BAB IV	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil	33
1. Gambaran Umum UPTD Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya	33
2. Karakteristik Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	33
3. Gambaran Pola Makan Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Mangkubumi.....	36
B. Pembahasan	43
1. Karakteristik Responden	43
2. Pola Makan.....	47
PENUTUP.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	15
Tabel 2. Definisi Operasional	24
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM	34
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat DM Keluarga.....	35
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	35
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	36
Tabel 9. Tepat Jumlah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Mangkubumi .	37
Tabel 10. Tepat Jenis pada Penderita DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi	38
Tabel 11. Tepat Jadwal pada Penderita DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi ..	39
Tabel 12. Tepat Jam Makan pada Penderita DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

1. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Formulir Identitas Responden
3. Formulir Jadwal Makan
4. Formulir Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)
5. Dokumentasi Penelitian