



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI DAN TINGKAT  
PENGETAHUAN TENTANG DIET DM PADA PENDERITA  
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS  
PURBARATU KOTA TASIKMALAYA**

**IKA NUR ARIFAH**

NIM. P2.06.31.1.23.025

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2026**



**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI DAN TINGKAT  
PENGETAHUAN TENTANG DIET DM PADA PENDERITA  
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS  
PURBARATU KOTA TASIKMALAYA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

**IKA NUR ARIFAH**

NIM. P2.06.31.1.23.025

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

# **Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi dan Tingkat Pengetahuan tentang Diet DM Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya**

Ika Nur Arifah

## **INTISARI**

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama Diabetes Melitus Tipe 2 yang terjadi akibat gangguan penggunaan atau produksi insulin. Pola makan yang tepat dan pengetahuan tentang diet Diabetes Melitus berperan penting dalam pengendalian kadar gula darah. Pemahaman yang baik membuat penderita lebih mampu menjaga pola makan seimbang untuk mempertahankan gula darah tetap stabil. Penelitian ini bertujuan menggambarkan asupan energi, zat gizi makro, serta tingkat pengetahuan diet Diabetes Melitus pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. Desain penelitian menggunakan *deskriptif analitik* dengan *purposive cluster sampling* pada 85 responden menggunakan instrumen *Food Recall 2x24 Jam* dan modifikasi instrument pengetahuan *DKQ-24* dan *DRNK-Q*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (80%). Sementara itu, asupan zat gizi makro menunjukkan bahwa asupan energi sebagian besar berada pada kategori baik (52,9%), asupan protein kategori kurang (50,5%), asupan lemak kategori lebih (49,4%), dan asupan karbohidrat kategori kurang (54,1%). Temuan ini menunjukkan masih terdapat ketidaksesuaian antara tingkat pengetahuan dan praktik konsumsi makan pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2, sehingga diperlukan peningkatan edukasi gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk mendukung pengelolaan penyakit secara optimal.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Asupan Zat Gizi, Pengetahuan

## ABSTRACT

*Ika Nur Arifah. Description of Nutrient Intake and Level of Knowledge about DM Diet in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Purbaratu Community Health Center, Tasikmalaya City. Under the supervision of Edri Indah Yuliza Nur.*

Diabetes Mellitus (DM) is a non-communicable disease with an increasing global prevalence, particularly Type 2 Diabetes Mellitus, which occurs due to impaired insulin use or production. Proper dietary patterns and adequate knowledge about diabetes diets play a crucial role in controlling blood glucose levels. A good understanding helps patients maintain a balanced diet to keep their blood sugar levels stable. This study aims to describe energy intake, macronutrient intake, and the level of diet-related diabetes knowledge among Type 2 DM patients at Purbaratu Public Health Center, Tasikmalaya City. The study employed a descriptive-analytical design with purposive cluster sampling, involving 85 respondents, using the food recall 2x24 jam instrument and a modified knowledge instrument based on the DKQ-24 and DRNK-Q. The results showed that most respondents had a low level of knowledge (80%). Meanwhile, macronutrient intake indicated that most respondents had adequate energy intake (52.9%), low protein intake (50.5%), high fat intake (49.4%), and low carbohydrate intake (54.1%). These findings indicate a discrepancy between knowledge level and dietary practices among patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Therefore, more effective and continuous nutritional education is needed to support optimal disease management.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Nutrient Intake, Knowledge

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi dan Tingkat Pengetahuan tentang Diet DM Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya” dapat diselesaikan.

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, dukungan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP. MP selaku Ketua Jurusan Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Seluruh Dosen dan staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan
5. Kedua orang tua, adik tercinta dan keluarga tersayang yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril, materi, maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Rekan-rekan dari Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023 yang telah memberikan bantuan, semangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Seluruh manusia baik yang telah berkenan hadir dan kebersamai setiap proses penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, menjadi bagian dari perjalanan yang baru di mulai ini, serta memberikan doa, dukungan, bantuan, dan semangat hingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan

Laporan Tugas Akhir ini disusun dengan segala upaya terbaik yang mampu penulis berikan, melalui waktu, tenaga, dan ketulusan yang tercurah dalam setiap prosesnya. Namun, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan tugas

akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari taraf kesempurnaan, baik dari segi penyusunan, bahasa, maupun dalam penulisannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sangat membangun guna kesempurnaan laporan tugas akhir ini. Akhir kata, penulis berharap Laporan Tugas Akhir ini tidak sekadar menjadi lembaran tulisan, tetapi juga dapat menghadirkan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi jejak kecil yang bernilai bagi setiap pembaca yang menapakinya.

Tasikmalaya, Mei 2026

Ika Nur Arifah

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN 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
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN .....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II .....	6
TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori.....	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN .....	25
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28

<b>F. Pengolahan dan Analisis Data</b> .....	<b>30</b>
<b>G. Jalannya Penelitian</b> .....	<b>32</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>34</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>34</b>
<b>A. Hasil</b> .....	<b>34</b>
<b>B. Pembahasan</b> .....	<b>43</b>
<b>BAB V</b> .....	<b>64</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>64</b>
<b>A. Kesimpulan</b> .....	<b>64</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>64</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian.....	29
Tabel 3.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	36
Tabel 4.2 Gambaran Asupan Energi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya Tahun 2026 .....	38
Tabel 4.3 Gambaran Asupan Karbohidrat Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya Tahun 2026 .....	38
Tabel 4.4 Gambaran Asupan Protein Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya Tahun 2026 .....	38
Tabel 4.5 Gambaran Asupan Lemak Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya Tahun 2026 .....	39
Tabel 4.6 Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Diet Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya Tahun 2026 .....	39
Tabel 4.7 Hasil Pengetahuan Diet Diabetes Melitus pada Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya Tahun 2026 .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka teori Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi, dan Pengetahuan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya.....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....	76
Lampiran 2. Rencana Anggaran Biaya Penelitian.....	77
Lampiran 3. Informed Consent dan Persetujuan Setelah Penjelasan.....	78
Lampiran 4. Formulir Data Identitas dan Karakteristik .....	80
Lampiran 5. Instrumen Asupan Zat Gizi.....	81
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan .....	82
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian .....	90
Lampiran 8. Contoh Pengisian Instrumen.....	90
Lampiran 9. Olah Data.....	91
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	91

## DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DM	: Diabetes Melitus
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
DKQ	: <i>Diabetes Knowledge Questionnaire</i>
DRNK-Q	: <i>Diabetes-Related Nutrition Knowledge Questionnaire</i>
TPG	: Tenaga Pelaksana Gizi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
TNM	: Terapi Nutrisi Medis
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
Kkal	: Kilokalori
HbA1c	: Hemoglobin A1c
Perkeni	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
POLRI	: Kepolisian Negara Republik Indonesia
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WNPG	: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi
ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah