



# **Kemenkes Poltekkes Tasikmalaya**

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

### **GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS GIZI BERDASARKAN LINGKAR PERUT PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2026**

**MELLYANI ARBATILA PURNAMA**

**NIM. P2.06.31.12.30.32**

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



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS GIZI BERDASARKAN  
LINGKAR PERUT PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**MELLYANI ARBATILA PURNAMA**

**NIM. P2.06.31.12.30.32**

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



## HALAMAN PERSETUJUAN

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Berdasarkan Lingkar Perut Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2026”**

Laporan Tugas Akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh:

Mellyani Arbatila Purnama

NIM. P2.06.31.12.30.32

Hari : Selasa  
Tanggal : 12 Mei 2026  
Waktu : 13.00 WIB

Pembimbing



**Dina Setiawati, M.Gz**

NIP. 198404112010122001

**LEMBAR PENGESAHAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Berdasarkan Lingkar Perut Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2026”**

Disusun oleh:

Nama : Mellyani Arbatila Purnama

NIM : P2.06.31.12.30.32

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji


pada Tanggal 19 Mei 2026

Susunan Dewan Penguji  
Ketua Dewan Penguji

**Dina Setiawati, M.Gz**  
NIP. 198404112010122001

  
(.....)

Penguji 1  
**Esa Karina, S.Gz., RD**  
NIP. 198402272006042010

  
(.....)

Penguji 2  
**Marianawati Saragih, SST, M. Gizi**  
NIP. 197112261994032004

  
(.....)

Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

  
  
**Sumarto STP. MP**  
NIP. 198401032012121002

**SURAT PERNYATAAN**  
**ORSINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Tasikmalaya Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mellyani Arbatila Purnama  
NIM : P20631123032  
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir  
Judul : Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi  
Berdasarkan Lingkar Perut Pada Pasien Diabetes  
Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota  
Tasikmalaya Tahun 2026  
Pembimbing : Dina Setiawati, M.Gz  
Tanggal Ujian Sidang : 19 Mei 2026

Menyatakan bahwa Tugas Akhir (TA) yang disusun adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan Tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai pertauran yang berlaku di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya akan bertanggung jawab segala konsekuensinya.

Tasikmalaya, 19 Mei 2026



Mellyani Arbatila Purnama

NIM. P2.06.31.12.30.32

## PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mellyani Arbatila Purnama

NIM : P20631123032

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

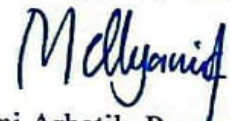
GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN STATUS GIZI BERDASARKAN LINGKAR PERUT PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TAMANASARI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2026

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Pada tanggal : 19 Mei 2026

Yang menyatakan



Mellyani Arbatila Purnama

NIM. P2.06.31.12.30.32

## **Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Berdasarkan Lingkar Perut Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2026**

Mellyani Arbatila Purnama

### **INTISARI**

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes melitus tipe 2. Berdasarkan *International Diabetes Federation* penderita diabetes di Indonesia ada sekitar 20,4 juta dengan prevalensi 11,0%. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi 2,2% sama dengan angka nasional. Kota Tasikmalaya ada sekitar 11.782 jiwa yang menderita diabetes. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, Puskesmas Tamansari menduduki peringkat kedua dengan jumlah pasien 750 penderita diabetes melitus, yang mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Kebiasaan makan menjadi faktor penting dalam pengendalian diabetes karena berpengaruh terhadap status gizi, termasuk lingkar perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan dan status gizi berdasarkan lingkar perut pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu selama periode pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki ketetapan waktu makan sesuai dengan jadwal, pada makan utama 18 pasien (60%) dan makan selingan 17 pasien (56,6%). Dari segi jenis makanan sebanyak 24 pasien (80%) masih suka mengonsumsi makanan yang tidak dianjurkan. Untuk jumlah makan, sebagian besar pasien berada pada kategori defisit tingkat berat <70%, energi 15 orang (50%), protein 16 orang (53%), lemak 14 orang (47%) dan karbohidrat 14 orang (47%). Hasil pengukuran status gizi berdasarkan lingkar perut menunjukkan bahwa sebanyak 15 orang (50%) memiliki lingkar perut > 80 cm sehingga termasuk kategori berisiko, dengan mayoritas pasien berjenis kelamin perempuan. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki jadwal makan yang baik, namun jenis dan jumlah asupan belum sesuai, serta mayoritas memiliki lingkar perut berisiko.

Kata kunci: Diabetes melitus, Kebiasaan makan, Status gizi

## ABSTRACT

*Mellyani Arbatila Purnama. Overview of eating habits and nutritional status based on waist circumference in type 2 diabetes mellitus patients at the Tamansari Community Health Center in Tasikmalaya City in 2026.*

*Diabetes mellitus is a noncommunicable disease (NCD), including type 2 diabetes mellitus. According to the International Diabetes Federation, there are approximately 20.4 million people with diabetes in Indonesia, with a prevalence of 11.0%. West Java Province has a prevalence of 2.2%, which is the same as the national figure. In the city of Tasikmalaya, there are approximately 11,782 people living with diabetes. Based on data from the Tasikmalaya City Health Office, the Tamansari Community Health Center ranks second with 750 patients with diabetes mellitus, an increase compared to the previous year. Eating habits are an important factor in diabetes management because they affect nutritional status, including waist circumference. This study aims to determine the profile of dietary habits and nutritional status based on waist circumference among patients with type 2 diabetes mellitus at the Tamansari Community Health Center in Tasikmalaya City in 2026. This is a descriptive study using purposive sampling based on specific criteria during the data collection period. The study results showed that most patients adhered to the meal schedule: 18 patients (60%) for main meals and 17 patients (56.6%) for snacks. In terms of food types, 24 patients (80%) still preferred to consume foods that were not recommended. Regarding nutrient intake, the majority of patients fell into the category of severe deficiency: <70% for energy (15 patients, 50%), protein (16 patients, 53%), fat (14 patients, 47%), and carbohydrates (14 patients, 47%). Measurements of nutritional status based on waist circumference showed that 15 patients (50%) had a waist circumference > 80 cm, placing them in the at-risk category, with the majority of these patients being female. The study's findings indicate that most patients have a good eating schedule, but the types and amounts of food they consume are not yet appropriate, and the majority have a waist circumference that puts them at risk.*

**Keywords:** *Diabetes Melitus, Eating habits, Nutritional status*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan laporan yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Berdasarkan Lingkar Perut Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2026”. Laporan ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Diploma Gizi pada Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Laporan ini dapat selesai tidak lepas dari bantuan, doa, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu tanpa mengurangi rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, M.P. selaku Ketua Jurusan dan Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dina Setiawati, M.Gz selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Tugas Akhir ini.
4. Esa Karina S.Gz. RD, Selaku Dosen Penguji 1 yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Marianawati Saragih, SST, M.Gizi, Selaku Dosen Penguji 2 yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Tugas Akhir ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Prodi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran selama di bangku perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, mama dan ayah yang selalu mendo'akan, memberikan dukungan dan kasih sayang tanpa henti.
8. Kepada Teteh, Aa dan Kaka yang selalu mendo'akan, memberikan dukungan dan kasih sayang tanpa henti.

9. Sahabat-sahabat tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bantuan dan kebersamaan yang diberikan sangat berarti bagi penulis.
10. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang menemani penulis selama perkuliahan dan penyusunan laporan Tugas Akhir.
11. Serta semua pihak terkait yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika serta teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun merupakan harapan penulis dalam upaya menyempurnakan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya penulis serta dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Tasikmalaya

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>2</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>3</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
<b>A. Landasan Teori .....</b>	<b>4</b>
<b>B. Kerangka Teori.....</b>	<b>21</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>22</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>22</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>22</b>
<b>D. Variabel dan Definisi Operasional .....</b>	<b>24</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>25</b>
<b>F. Instrumen .....</b>	<b>26</b>
<b>G. Pengolahan dan Analisis data.....</b>	<b>26</b>
<b>H. Jalannya Pengambilan Data Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
<b>A. Hasil .....</b>	<b>30</b>
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>35</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>49</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi Diabetes Melitus Tipe 2.....	6
Tabel 2 Diagnosa DM Tipe 2.....	8
Tabel 3 Jenis makanan yang dianjurkan .....	17
Tabel 4 Definisi Operasional .....	24
Tabel 5 Karakteristik Pasien Berdasarkan Usia .....	31
Tabel 6 Karakteristik Pasien Berdasarkan Jenis Kelamin .....	31
Tabel 7 Karakteristik Pasien Berdasarkan Riwayat DM Keluarga.....	32
Tabel 8 Karakteristik Berdasarkan Lama Menderita .....	32
Tabel 9 Tepat Jadwal pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Tamansari .....	33
Tabel 10 Tepat Jenis pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Tamansari .....	33
Tabel 11 Tepat Jumlah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Tamansari....	34
Tabel 12 Lingkar Perut pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Tamansari ...	35

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Pnelitian .....	60
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) .....	61
Lampiran 4. Formulir Data Identitas Dan Karakteristik .....	62
Lampiran 5. Formulir Jadwal Makan .....	63
Lampiran 6. Formulir Semi Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ).....	64
Lampiran 7. Dokumentasi .....	69
Lampiran 8. Riwayat Hidup Penulis .....	70