



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN PROTOTIPE BUKU SAKU  
STANDAR DIET DAN MENU SEHARI UNTUK  
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI  
PUSKESMAS PURBARATU**

**SALSA BILLA SOPIATUL ZAHRA**

NIM. P2.06.31.1.23.042

**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

**PERANCANGAN PROTOTIPE BUKU SAKU  
STANDAR DIET DAN MENU SEHARI UNTUK  
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI  
PUSKESMAS PURBARATU**

**SALSA BILLA SOPIATUL ZAHRA**

NIM. P2.06.31.1.23.042

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

# **Perancangan Prototipe Buku Saku Standar Diet dan Menu Sehari untuk Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu**

Salsa Billa Sopiatal Zahra

## **INTISARI**

Diabetes melitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis akibat resistensi insulin yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah. Berdasarkan International Diabetes Federation tahun 2025, sebanyak 589 juta orang dewasa hidup dengan diabetes melitus pada tahun 2024 dan diperkirakan meningkat menjadi 853 juta orang pada tahun 2050. Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus usia  $\geq 15$  tahun mencapai 11,7% (SKI, 2023). Di Kota Tasikmalaya tercatat 11.782 pasien diabetes melitus pada tahun 2024. Data di Puskesmas Purbaratu menunjukkan peningkatan kasus selama tiga tahun terakhir, dari 230 pasien menjadi 274 pasien, kemudian meningkat kembali menjadi 336 pasien. Banyak pasien belum memahami prinsip diet 3J (jadwal, jenis, jumlah) sehingga pengaturan pola makan belum tepat. Penelitian ini bertujuan merancang prototipe buku saku standar diet dan menu sehari bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Purbaratu. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model 4D yang dibatasi sampai tahap Develop. Hasil validasi ahli materi memperoleh skor 84,3% dan validasi ahli media sebesar 86,8% dengan kategori sangat valid. Uji coba kepada 12 responden memperoleh skor 90,4% dengan kategori sangat baik. Dengan demikian, buku saku dinyatakan layak digunakan sebagai media edukasi gizi untuk mendukung pengelolaan diet penderita diabetes melitus tipe 2.

**Kata Kunci:** DM Tipe 2, Buku Saku, Standar Diet, Menu Sehari

## ABSTRACT

SALSA BILLA SOPIATUL ZAHRA. *Design of a Standard Diet Pocket Book and Daily Menu for Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Purbaratu Community Health Center. Under Supervision of EDRI INDAH YULIZA NUR.*

Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disease caused by insulin resistance that leads to increased blood glucose levels. Based on the International Diabetes Federation 2025, approximately 589 million adults were living with diabetes mellitus in 2024, and this number is projected to increase to 853 million by 2050. In Indonesia, the prevalence of diabetes mellitus among individuals aged  $\geq 15$  years reached 11.7% (SKI, 2023). In Tasikmalaya City, 11,782 diabetes mellitus patients were recorded in 2024. Data from Purbaratu Public Health Center showed an increase in cases over the last three years, from 230 patients to 274 patients, and then rising again to 336 patients. Many patients still do not understand the 3J dietary principles (schedule, type, and amount), resulting in improper dietary management. This study aimed to design a prototype pocketbook containing dietary standards and daily meal plans for patients with type 2 diabetes mellitus at Purbaratu Public Health Center. The study used the Research and Development (R&D) method with the 4D model, limited to the Develop stage. Material expert validation obtained a score of 84.3%, while media expert validation achieved 86.8%, both categorized as highly valid. A trial involving 12 respondents resulted in a score of 90.4% with a very good category. Therefore, the pocketbook was declared feasible to be used as a nutrition education medium to support dietary management for patients with type 2 diabetes mellitus.

**Keywords:** Type 2 DM, Pocketbook, Diet Standard, Daily Menu.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia dan hidayahnya untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Perancangan Prototipe Buku Saku Standar Diet dan Menu Sehari untuk Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu”.

Pada tahap menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu/Bapak Dosen yang telah membantu dan memberikan arahan selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Bersamaan dengan itu, penulis juga mengucapkan terima 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. Ibu Cendi Nurgajayanti, S.Tr.Gz, M.Gz selaku penguji 1 yang telah memberikan saran, pengarahan serta dorongan sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Yanita Listianasari, S.ST, M.Gizi selaku penguji 2 yang telah memberikan saran, pengarahan serta dorongan sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Kepada Alm. Oneng Samsudin, sosok yang paling penulis rindukan sedari kecil, yang kini telah beristirahat di Surga-Nya Allah. Meski tidak sempat menemani penulis melalui setiap langkah dalam proses ini, beliau tetap memiliki tempat tersendiri dalam hati penulis, dari ketidakhadiran beliau, penulis belajar arti keteguhan, kemandirian, dan kekuatan untuk melangkah sendiri. Semoga Allah SWT melapangkan jalan beliau dan menempatkannya

di tempat terbaik di sisi-Nya.

8. Kepada Ibu tercinta, Ipah Aeni, sosok kuat yang tidak hanya menjadi seorang ibu, tetapi juga menggantikan peran ayah dengan penuh keteguhan, kesabaran dan kasih sayang. Dalam setiap doa yang dipanjatkan, setiap air mata, dan setiap pengorbanan, penulis menemukan makna perjuangan yang sesungguhnya. Dari beliau, penulis belajar bahwa cinta seorang ibu mampu menguatkan bahkan di saat dunia terasa sangat berat.
9. Kepada kakak, Sinta Shofiyatul Muthmainnah, S.Ak., terima kasih atas segala dukungan moril maupun materil, serta motivasi dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
10. Kepada diri sendiri terima kasih atas segala usaha, ketekunan, dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ini. Terima kasih karena telah mampu bertahan, belajar, dan menyelesaikan setiap tahapan dengan penuh tanggung jawab hingga karya ini dapat diselesaikan dengan baik.
11. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas bantuan, kebersamaan, dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan laporan tugas akhir 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 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 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ORISINALITAS KARYA ILMIAH</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat .....	4
1. Bagi Peneliti .....	4
2. Bagi Instansi.....	4
3. Bagi masyarakat .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Diabetes Melitus.....	5
2. Empat Pilar Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2.....	9
3. Buku Saku .....	12
4. Desain Penelitian Model 4D .....	13
B. Kerangka Teori .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>15</b>
A. Jenis Penelitian.....	15

B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	16
C. Populasi dan Sampel .....	16
1. Populasi dan Sampel .....	16
2. Teknik Sampling .....	17
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
1. Jenis Data .....	20
2. Cara Pengumpulan Data.....	21
3. Instrumen Penelitian.....	21
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	22
1. Teknik Pengolahan Data .....	22
2. Teknik Analisis Data.....	24
G. Jalannya Penelitian.....	25
1. Tahap Persiapan .....	25
2. Tahap Pelaksanaan .....	25
3. Tahap Akhir .....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. Hasil .....	27
1. Hasil Gambaran Kebutuhan .....	27
2. Kelayakan Perancangan Buku Saku.....	31
3. Hasil Uji Kelayakan Buku Saku .....	36
B. Pembahasan.....	39
1. Gambaran Kebutuhan.....	39
2. Kelayakan Perancangan Buku Saku.....	41
3. Uji Kelayakan Buku Saku.....	46
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kadar Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes Melitus dan Prediabetes Melitus.....	7
Tabel 2	Definisi Operasional.....	19
Tabel 3	Skala Angket Validasi Ahli Media dan Ahli Materi, serta Respon Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	23
Tabel 4	Kriteria Hasil Uji Validitas Buku Saku .....	24
Tabel 5	Kriteria Hasil Uji Respon Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.....	25
Tabel 6	Hasil Studi Pendahuluan oleh Responden.....	28
Tabel 7	Hasil Penilaian Ahli Materi .....	32
Tabel 8	Hasil Revisi dari Ahli Materi.....	32
Tabel 9	Hasil Penilaian Ahli Media.....	34
Tabel 10	Hasil Revisi dari Ahli Media .....	34
Tabel 11	Karakteristik Responden.....	36
Tabel 12	Hasil Kelayakan Buku Saku oleh Responden .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Perancangan prototipe buku saku standar diet dan menu sehari untuk penderita diabetes melitus tipe 2 .....	14
----------	---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 2 Jadwal Penelitian .....	61
Lampiran 3 Validasi Ahli Media.....	62
Lampiran 4 Validasi Ahli Materi .....	65
Lampiran 5 Lembar Penilaian dari Responden .....	68
Lampiran 6 Lembar PSP .....	70
Lampiran 7 Lembar Karakteristik Responden .....	72
Lampiran 8 Dokumentasi.....	73
Lampiran 9 Biodata Penulis .....	74

## DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
IDF	: <i>International Diabetes melitus Federation</i>
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SKI	: Survey Kesehatan Indonesia
PERKENI	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia