



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KUALITAS TIDUR
DAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh:

SITI AULIA RIZKY

NIM. P2.06.31.1.23.046

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



**Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik pada
Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota
Tasikmalaya**

Siti Aulia Rizky

INTISARI

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat akibat gaya hidup tidak sehat. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Gaya hidup tidak sehat, seperti asupan zat gizi makro yang tidak seimbang, kualitas tidur buruk, dan aktivitas fisik rendah dapat memperburuk pengendalian kadar gula darah dan meningkatkan risiko komplikasi pada penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, kualitas tidur dan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 30 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan formulir *food recall 2 x 24 jam*, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan formulir *Physical Activity Level (PAL)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas memiliki asupan karbohidrat dengan kategori defisit tingkat berat (73%). Sebagian besar responden memiliki asupan protein kategori defisit tingkat berat (70%). Sebaliknya, sebagian besar responden memiliki asupan lemak kategori lebih (54%). Sebanyak 73% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada aspek aktivitas fisik, hampir seluruh responden (97%) berada pada kategori aktivitas fisik ringan. Kesimpulan dari penelitian ini penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kahuripan mayoritas memiliki asupan karbohidrat dan protein yang kurang, asupan lemak yang berlebih, kualitas tidur yang buruk, serta tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

SITI AULIA RIZKY. *Overview of Macronutrient Intake, Sleep Quality, and Physical Activity in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at the Kahuripan Community Health Center, Tasikmalaya City. Under supervision of YANITA LISTIANASARI*

Type 2 diabetes mellitus is a noncommunicable disease whose prevalence continues to rise due to unhealthy lifestyles. This disease is characterized by elevated blood glucose levels resulting from impaired insulin secretion or function. Unhealthy lifestyles, such as an unbalanced intake of macronutrients, poor sleep quality, and low physical activity, can worsen blood sugar control and increase the risk of complications in people with type 2 diabetes mellitus. This study was conducted to determine the profile of macronutrient intake, sleep quality, and physical activity among patients with type 2 diabetes mellitus at the Kahuripan Community Health Center in Tasikmalaya City. This is a descriptive study using a cross-sectional approach with a sample size of 30 respondents. Data collection was conducted through interviews using a 2 x 24-hour food recall form, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and the Physical Activity Level (PAL) form. The results showed that the majority of respondents had carbohydrate intake in the severe deficiency category (73%). Most respondents had a protein intake in the severe deficiency category (70%). Conversely, most respondents had a fat intake in the excess category (54%). A total of 73% of respondents had poor sleep quality. Regarding physical activity, nearly all respondents (97%) were in the light physical activity category. The conclusion of this study is that the majority of patients with type 2 diabetes at the Kahuripan Community Health Center have insufficient carbohydrate and protein intake, excessive fat intake, poor sleep quality, and low levels of physical activity.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, Macronutrient intake, Sleep Quality, Physical Activity*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Gizi Makro, Kualitas Gizi dan Aktivitas Fisik pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”.

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan semua pihak, mulai dari awal sampai selesai. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, M.P., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Yanita Listianasari, M.Gizi., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir.
4. Ibu Cendi Nurgajayanti, S.Tr.Gz, M.Gz., selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir.
5. Ibu Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz, M.Gizi., selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir.
6. Semua Staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Bapak, mamah dan aa yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir.
8. Keluarga dan sahabat yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
9. Seluruh teman-teman mahasiswa Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan penelitian ini.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| SURAT PERYATAAN | iii |
| ORISINALITAS 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 I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan | 4 |
| D. Manfaat | 5 |
| BAB II | 6 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| A. Landasan Teori..... | 6 |
| B. Kerangka Teori | 20 |
| BAB III | 22 |
| METODE PENELITIAN | 22 |
| A. Jenis Penelitian..... | 22 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 22 |
| C. Populasi dan Sampel | 22 |
| D. Variabel dan Definisi Operasional | 24 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 25 |
| F. Pengolahan dan Analisis Data | 26 |
| G. Jalannya Penelitian..... | 28 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV | 30 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 30 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 30 |
| B. Hasil Penelitian | 30 |
| C. Pembahasan..... | 35 |
| BAB V | 48 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 48 |
| A. Kesimpulan | 48 |
| B. Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Sumber bahan makanan karbohidrat per 100 gram | 11 |
| Tabel 2 Sumber bahan makanan protein per 100 gram..... | 12 |
| Tabel 3 Sumber bahan makanan lemak per 100 gram | 13 |
| Tabel 4 Rasio Aktivitas Setiap Kegiatan Sehari-hari..... | 19 |
| Tabel 5 Kategori Aktivitas Fisik | 19 |
| Tabel 6 Definisi Operasional | 24 |
| Tabel 7 Instrumen Penelitian | 26 |
| Tabel 8 Jenis Kelamin Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026..... | 31 |
| Tabel 9 Usia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026..... | 31 |
| Tabel 10 Pendidikan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026..... | 31 |
| Tabel 11 Pekerjaan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026..... | 32 |
| Tabel 12 Gambaran Asupan Karbohidrat Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026 | 32 |
| Tabel 13 Gambaran Asupan Protein Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026 | 33 |
| Tabel 14 Gambaran Asupan Lemak Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026 | 34 |
| Tabel 15 Gambaran Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026 | 34 |
| Tabel 16 Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026 | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Teori..... | 20 |
|------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Jadwal Penelitian | 56 |
| Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... | 58 |
| Lampiran 3 Karakteristik Responden..... | 60 |
| Lampiran 4 Formulir <i>Food Reecall</i> 24 Jam | 61 |
| Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur..... | 62 |
| Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI | 63 |
| Lampiran 7 Formulir Aktivitas Fisik | 65 |
| Lampiran 8 Rasio Aktivitas Fisik Setiap Kegiatan Sehari-hari | 66 |
| Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan | 67 |
| Lampiran 10 Riwayat Hidup | 68 |