



Kemenkes Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA

Disusun Oleh:

DELIS ROSMAYANTI

NIM. P2.06.31.1.23.011

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



Gambaran Kebiasaan Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

Delis Rosmayanti

INTISARI

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang prevalensinya terus meningkat akibat gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi lemak jenuh dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi lemak dan aktivitas fisik pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sebanyak 30 responden. Pengumpulan data konsumsi lemak dilakukan melalui wawancara menggunakan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan aktivitas fisik diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi lemak responden sebagian besar masuk kategori lebih sebanyak 87% dan aktivitas fisik masuk kategori aktivitas ringan sebanyak 60%. Diperlukan edukasi yang lebih intensif bagi penderita DM tipe 2 mengenai pengaturan pola makan rendah lemak dan peningkatan aktivitas fisik harian untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

DELIS ROSMAYANTI. **Overview of Fat Consumption Habits and Physical Activity in Type 2 Diabetes Patients at Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City.** Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH

Type 2 Diabetes Mellitus is a metabolic disease whose prevalence continues to increase due to unhealthy lifestyles, such as diets high in saturated fat and a lack of physical activity. This study aims to describe the characteristics of fat consumption and physical activity among patients with type 2 Diabetes Mellitus at the Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City. This is a descriptive study. The population consisted of type 2 DM patients in the working area of the Kahuripan Health Center, with a sample of 30 respondents selected using the accidental sampling technique. Fat consumption data were collected through interviews using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) method, while physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results showed that the majority of respondents fat consumption fell into the excessive category at 87%, and physical activity was in the light activity category at 60%. More intensive education is required for type 2 DM patients regarding low-fat dietary management and increasing daily physical activity to prevent further complications.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Fat Consumption, 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 Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya Tahun 2025".

Laporan tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam melaksanakan penelitian pada Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis berharap laporan tugas akhir ini dapat memberikan gambaran awal mengenai rencana penelitian yang akan dilakukan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam proses penyusunan proposal tugas akhir. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, M.P., selaku Ketua Prodi dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir.
4. Semua Staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orangtua penulis Bapak Rusmaya dan Ibu Aam Sarimanah yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir.
6. Keluarga dan sahabat yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
7. 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 PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iv
SURAT 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	2
C. Tujuan	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	2
D. Manfaat	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Teori.....	4
1. Diabetes Melitus.....	4
2. Lemak.....	11
3. Aktivitas Fisik	15
4. <i>Semi Quantitative- Food Frequency Questionnare (SQ-FFQ)</i>	19
B. Kerangka Teori.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian.....	22

B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	22
3. Teknik Sampling	23
D. Variabel dan Definisi Operasional	23
1. Variabel Penelitian.....	23
2. Definisi Operasional.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Pengolahan dan Analisis Data	27
G. Jalannya Penelitian	29
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil	31
1. Gambaran Umum Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.....	31
2. Karakteristik Responden	31
3. Kebiasaan Konsumsi Lemak.....	34
4. Aktivitas Fisik	34
B. Pembahasan	34
1. Karakteristik Responden	34
2. Kebiasaan Konsumsi Lemak.....	38
3. Aktivitas Fisik	40
BAB V	42
SIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Simpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bahan Makanan Sumber Lemak Per 100 Gram.....	14
Tabel 2. Definisi Operasional.....	24
Tabel 3. Karakteristik Jenis Kelamin Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	31
Tabel 4. Karakteristik Usia Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	31
Tabel 5. Karakteristik Tingkat Pendidikan Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	32
Tabel 6. Karakteristik Pekerjaan Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	32
Tabel 7. Karakteristik Riwayat DM keluarga Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	33
Tabel 8. Karakteristik lama menderita DM Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	33
Tabel 9. Jumlah Rata-Rata Konsumsi Lemak Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	34
Tabel 10. Tingkat Aktivitas Fisik Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Kahuripan Tahun 2026.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	21
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	51
Lampiran 3 Formulir PSP	52
Lampiran 4 Formulir Data Identitas dan Karakteristik	53
Lampiran 5 Formulir <i>Semi Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	54
Lampiran 6 Formulir <i>Short-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)</i>	57
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	59
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	60