

**Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Manis serta Pemanis
Buatan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota
Tasikmalaya**

Hilya Kamilla

INTISARI

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat baik secara global maupun nasional, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Purbaratu. Konsumsi makanan dan minuman manis serta penggunaan pemanis buatan dapat memengaruhi pengendalian kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan jenis dan jumlah konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan 85 responden yang dipilih melalui teknik non-probability sampling jenis *stratified cluster*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *Food Record 2×24 jam* dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan pada seluruh responden termasuk dalam kategori sesuai dengan anjuran sebesar 100%. Jenis gula dan pemanis yang dikonsumsi meliputi gula pasir, gula merah, madu, sirup, susu kental manis, minuman ringan kemasan, serta beberapa produk yang mengandung pemanis buatan. Jumlah konsumsi makanan dan minuman manis serta pemanis buatan berdasarkan hasil *Food Record 2×24 jam* dan SQ-FFQ juga menunjukkan kategori sesuai sebesar 100%, sehingga asupan gula responden masih berada dalam batas anjuran konsumsi bagi penderita diabetes melitus tipe 2. Dengan demikian, pengendalian pola makan, pemantauan konsumsi gula, serta edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu menjaga kestabilan kadar gula darah dan mencegah komplikasi jangka panjang.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Makanan Manis, Minuman Manis, Pemanis Buatan, Kebiasaan Konsumsi.