



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS (DM)
TIPE 2 DI PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2024**

Disusun oleh:

ANGRIANI HARIADI
NIM. P2.06.31.1.21.031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala limpah dan rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2024” dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Alhamdulillah rabbi ‘alamin Laporan Tugas Akhir ini tidak dapat terwujud jika tanpa keridhoan-Nya, serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, M.P. selaku Ketua Jurusan dan Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Edri Indah Yuliza, M. Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Yanita Listianasari, SST, MP selaku Dosen Penguji 1 yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Dina Setiawati, M. Gizi selaku Dosen Penguji 2 yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Prodi D-III Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran selama dibangku perkuliahan.

7. Kedua orang tua tercinta Peri Haryadi dan Agusti Rinianti, serta keluarga yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan.
8. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya dan Member Kost Ungu atas kebersamaan dan keceriaan selama ini dan sahabat-sahabat penulis yang menjadi motivator demi selesainya penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
9. Serta semua pihak terkait yang telah membantu dalam menyelesaikan Laporan 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

Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2024

Angriani Hariadi

INTISARI

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika kadar gula darah meningkat karena tubuh tidak memproduksi cukup jumlah insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2022, Diabetes Melitus merupakan 10 penyakit tidak menular terbanyak di Kota Tasikmalaya yaitu sebesar 77,91% dengan jumlah 7.385 penderita. Puskesmas Tamansari menempati peringkat ke 3 dengan capaian penanganan yang masih rendah yaitu 41% dengan jumlah 239 penderita. Peningkatan prevalensi penderita diabetes melitus setiap tahunnya dipengaruhi oleh pola makan yang salah dan aktivitas fisik yang kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan pola makan pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian deskriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita DM tipe 2 di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya dengan sampel 78 orang. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *non-random sampling* dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *Consecutive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang dengan jumlah 50% pada responden laki-laki dan 70,3% pada responden perempuan. Adapun ketepatan jumlah pada pola makan penderita DM tipe 2 ini masuk dalam kategori defisit tingkat berat dengan jumlah 76,3% energi, 76,3% protein, 87,5% lemak, dan 72,5% karbohidrat. Ketepatan jadwal makan pada sudah sesuai dengan jumlah 60% tepat makan utama 3x/hari dan 58,8% sudah tepat 2-3x/hari makan selingan. Data terbanyak menunjukkan 75% responden sudah tepat dalam pemilihan jenis makanan yang dianjurkan untuk penderita DM tipe 2.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, DM tipe 2, Aktivitas Fisik, Pola Makan

ABSTRACT

ANGRIANI HARIADI. *Overview of Physical Activity and Diet in Patients with Diabetes Mellitus (DM) Type 2 at the Tamansari Health Center, Tasikmalaya City in 2024. Under Supervision of EDRI INDAH YULISZA NUR.*

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that occurs when blood sugar levels rise because the body does not produce enough insulin or when the body cannot use insulin effectively. Based on data from the Tasikmalaya City Health Office in 2022, Diabetes Mellitus is the 10th most common non-communicable disease in Tasikmalaya City at 77.91% with a total of 7,385 patients. Tamansari Health Center ranks 3rd with a low treatment achievement of 41% with a total of 239 patients. The increase in the prevalence of diabetes mellitus patients every year is influenced by the wrong diet and lack of physical activity. The purpose of this study was to determine the description of physical activity and diet in patients with type 2 DM at the Tamansari Health Center, Tasikmalaya City. The type of research used is descriptive analytic research. The population in this study were patients with type 2 DM at the Tamansari Health Center in Tasikmalaya City with a sample of 78 people. Sampling used in this study was non-random sampling method with the sampling technique used was Consecutive sampling. Based on the results showed that most respondents had moderate physical activity with 50% of male respondents and 70.3% of female respondents. The accuracy of the amount in the diet of type 2 DM sufferers is in the category of severe deficits with 76.3% energy, 76.3% protein, 87.5% fat, and 72.5% carbohydrates. The accuracy of the meal schedule is in accordance with the number of 60% right to eat the main meal 3x / day and 58.8% are right 2-3x / day eating interludes. The most data shows that 75% of respondents are correct in choosing the type of food recommended for patients with type 2 DM.

Keywords: Diabetes Mellitus, Type 2 DM, Physical Activity, Diet.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
TUGAS AKHIR	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Diabetes Melitus	5
2. Konsep Dasar Aktivitas Fisik.....	12
3. Konsep Dasar Pola Makan	15
B. Kerangka Teori	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi dan Sampel	22
2. Teknik Sampling.....	23
D. Variabel dan Definisi Operasional	23
1. Variabel Penelitian	23
2. Definisi Operasional	24
E. Teknik Pengumpulan Data	26
1. Jenis Data	26

2.	Cara Pengumpulan Data	27
3.	Instrumen Penelitian	29
F.	Pengolahan dan Analisis Data	30
1.	Teknik Pengolahan Data	30
4.	Teknik Analisis Data	32
G.	Jalannya Pengambilan Data Penelitian	32
1.	Tahap Persiapan	32
2.	Tahap Pelaksanaan	33
3.	Tahap Akhir	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A.	Hasil	34
1.	Gambaran Umum UPTD Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya 34	
2.	Karakteristik Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya	35
3.	Gambaran Aktivitas Fisik Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari	37
4.	Gambaran Pola Makan Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari	38
B.	Pembahasan	42
1.	Karakteristik Responden	42
2.	Aktivitas Fisik	45
3.	Pola makan	46
BAB V	PENUTUP	52
A.	Simpulan	52
B.	Saran	52
1.	Bagi Peneliti	52
2.	Bagi Responden	53
3.	Bagi Puskesmas	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN		57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Makan Yang Baik Bagi Penderita Diabetes Melitus	16
Tabel 2. Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	17
Tabel 3. Definisi Operasional	24
Tabel 4. Instrumen Penelitian	29
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	35
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM tipe 2	36
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat DM Keluarga.....	36
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	36
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	37
Tabel 11. Aktivitas Fisik Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tasikmalaya	37
Tabel 12. Tepat Jumlah Pada Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari.....	38
Tabel 13. Tepat Jadwal Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari....	40
Tabel 14. Tepat Jam Makan Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari	40
Tabel 15. Tepat Jenis Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Tamansari	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> (CI) Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	58
Lampiran 3. Formulir Identitas Responden	61
Lampiran 4. Formulir Aktivitas Fisik	62
Lampiran 5. Formulir Jadwal Makan.....	65
Lampiran 6. Formulir Semi-Quantitative Food Frequeny Quesionaire (SQ-FFQ)	67
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	70