

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN PERILAKU *SELF MANAGEMENT* DAN STATUS**  
**GIZI DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN**  
**DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH**  
**KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR**  
**KOTA BENGKULU**



**DISUSUN OLEH:**  
**KHAIRUNNISAK WALFITRI**  
**P01730222028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**  
**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**  
**TAHUN AJARAN 2025/2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN PERILAKU *SELF MANAGEMENT* DAN STATUS**  
**GIZI DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN**  
**DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH**  
**KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR**  
**KOTA BENGKULU**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

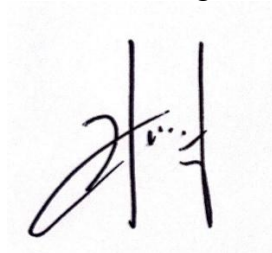
**KHAIRUNNISAK WALFITRI**  
**P01730222028**

Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Di Persentasikan Dihadapan  
Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu  
Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Pada Tanggal: 17 Juni 2026

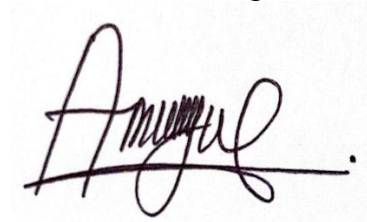
**Mengetahui**  
**Pembimbing Skripsi**

Pembimbing 1



**Kamsiah, SST., M.Kes**  
**NIP. 197408181997032002**

Pembimbing 2



**Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi**  
**NIP. 199012182019022001**

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI HUBUNGAN PERILAKU SELF MANAGEMENT DAN STATUS GIZI DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:  
**KHAIRUNNISAK WALFITRI**  
**P01730222028**

Skrripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan  
Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu  
Jurusan Gizi

Pada Tanggal: 17 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima  
Tim Penguji:

Ketua Dewan Penguji

Dr. Betty Yosephin S, SKM., MKM  
NIP. 1973091261997022001

Penguji II

Okdi Natan, S.Gz., M.Biomed  
NIP PPK. 19911030202511038

Penguji III

Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi  
NIP. 199012182019022001

Penguji IV

Kamsiah, SST, M.Kes  
NIP. 197408181997032002

Mengesahkan,  
Ka.Prodi S.Tr. Gizi dan Dietetika  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu,



Tetes Wahyu W., SST, M.Biomed  
NIP. 198106142006041004

## BIODATA PENULIS



Nama : Khairnnisak Walfitri  
Nim : P01730222028  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Jurusan/Prodi : Gizi/Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Tempat Tanggal Lahir : Suka Negeri, 11 Desember 2002  
Agama : Islam  
Anak Ke : 3 (Tiga)  
Jumlah Saudara : 3 Saudara  
Alamat : Desa Suka Negeri Kec Air Nipis Kabupaten  
Bengkulu Selatan  
Email : [khairunnisakwalfitri12@gmail.com](mailto:khairunnisakwalfitri12@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan :

1. Paud Mawar Putih
2. SDN 61 Bengkulu Selatan
3. MTS Negeri 2 Bengkulu Selatan
4. SMA Negeri 4 Kota Bengkulu
5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

## MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : "Fa inna ma'al - isri Yusra, Inna ma'al - 'usri yusra"  
"setiap kesulitan pasti ada kemudahan"  
(QS. Al-Insyirah 94:5-6)

*"Man Jadda Wajada, Man Shabara Zhafira, Man Saara Ala darbi Washala"*  
(Siapa yang bersungguh-sungguh akan berhasil, siapa yang sabar akan beruntung, siapa yang berjalan di jalan-Nya akan sampai di tujuan)  
(Pepatah Arab)

“Orang lain ga akan paham struggle dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat banga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

"life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release"

-Taylor Swift

"Let your dreams be bigger than your fears"

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta pertolongan-Nya, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tiada kata yang mampu menggambarkan betapa besar arti doa, dukungan, dan kasih sayang dari orang-orang terdekat dalam setiap langkah perjuangan ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Bapakku tercinta, terimakasih atas kerja keras, keteguhan hati, dan doa yang selalu menyertai setiap langkahku. Dalam diammu tersimpan doa dan harapan yang tulus untukku. Setiap langkah perjuanganku hingga hari ini tak lepas dari pengorbananmu yang tak pernah engkau ungkapkan dengan kata-kata, tetapi

selalu nyata dalam tindakan. Murah rezeki, panjang umur, dan sehat selalu cinta pertamaku.

2. Makku tersayang, terimakasih atas doa yang tiada henti mengalir. Dalam setiap pelukanmu kutemukan kehangatan, dalam setiap nasihatmu kudapatkan arah, dan dalam senyumanmu kutemukan semangat baru. Engkau sumber kasih sayang yang tak pernah hilang, tempatku curhat dan kembali ketika lelah dan putus asa dengan keadaan. Tiada kata yang mampu menggantikan besarnya pengorbananmu. Allah akan selalu memberimu kesehatan, panjang umur, kebahagiaan, dan keberkahan untukmu sepanjang hayat i love you more than u know and love u forever.
3. Wah Suzanti Suarni, terimakasih telah menjadi sosok saudara perempuan sekaligus sahabat dalam hidupku. Dalam setiap langkahku engkau selalu hadir memberi nasihat, semangat dan perhatian yang tulus. Tempatku berbagi cerita dan selalu mendukungku. Aku bersyukur memiliki wah sebaik dirimu. Semoga kasih sayang dan doa yang kau berikan menjadi amal kebaikan yang Allah balas dengan keberkahan dan kebahagiaan yang tidak terhingga.
4. Dang (Amirul Mukmin), terimakasih telah menjadi teladan dan semangat dalam setiap langkah hidupku. Setiap nasihat, perhatian dan doa yang kalian berikan menjadi kekuatan bagiku untuk terus berjuang. Aku bersyukur memiliki kakak seperti kalian yang selalu mendukung dan melindungi. Semoga Allah membalas setiap kebaikan dengan kebahagiaan yang tak terbatas.
5. Ayuk ipar (Ofi Chorina), terimakasih atas semangat, dukungan, dan kasih sayang yang kalian berikan untukku. Aku menyayangi kalian bukan hanya sebagai ipar, ayuk kandung sendiri. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian, panjang umur dan sehat selalu
6. Kepada Bunda Kamsiah, SST., M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing I, serta Bunda Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi selaku pembimbing II. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, kesabaran, perhatian, dan dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah mendampingi dan membantu saya hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.

7. Untuk Viona dan Yolanda sahabat kecilku, terima kasih telah menjadi teman bermain, tempat berbagi cerita, dan teman melepas penat saat menghadapi lelah dan stres selama mengerjakan skripsi. Terima kasih telah menemani perjalanan ini dengan tawa dan kebersamaan yang sederhana, tetapi berarti.
8. Untuk sahabatku selta, terima kasih telah menjadi teman bermain, berbagi cerita, dan kita berani memulai berani juga mengakhiri dengan tepat waktu.
9. Untuk sahabatku Nabila, Mia, dan Dina, terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, mengerjakan tugas bersama, saling menguatkan, dan menemani setiap proses selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.
10. Untuk Sherly dan Eka cabat lempuing, Terima kasih sudah menemani perjuangan skripsi ini sejak pengajuan judul hingga akhirnya selesai. Terima kasih sudah tetap ada saat aku hampir menyerah karena judul yang belum di-ACC, selalu menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan menyemangatiku untuk terus melangkah. Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini.
11. Teman Angkatan 2020 Str Gizi dan Dietetika terimakasih atas kebersamaan, kerja sama, serta semangat yang telah kita lalui bersama selama 4 tahun ini. Setiap suka dan duka yang kita jalani akan selalu menjadi kenangan berharga yang tidak akan terlupakan. See u on top guys!.
12. Terakhir untuk diriku sendiri, Khairunnisak Walfitri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah memilih untuk terus berjuang meski berkali-kali merasa lelah, ragu, ingin berhenti, bahkan ingin menyerah. Ada banyak air mata yang jatuh dalam perjalanan ini, tetapi dengan segala kekuatan dan keyakinan, kamu tetap memilih untuk melanjutkan dan menyelesaikannya. Skripsi ini menjadi bukti bahwa kamu mampu melewati setiap tantangan, meskipun tidak selalu mudah. Setiap halaman yang terselesaikan adalah hasil dari doa, air mata, usaha, dan perjuangan yang mungkin tidak terlihat oleh orang lain. Teruslah percaya pada dirimu sendiri. Kamu sudah sejauh ini, dan kamu berhasil. Karena setiap perjuangan adalah bentuk cinta terhadap masa depanmu. Sukses dan bahagia selalu untuk diriku.

**Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**  
**Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu**  
**Skripsi**  
**Khairunnisak Walfitri**

**Hubungan Perilaku *Self-Management* Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu**

**xiii, 130 halaman, 12 tabel, 2 gambar, 8 lampiran**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak terkontrol. Perilaku *self-management* dan status gizi menjadi faktor penting dalam pengendalian kadar gula darah pasien.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *self-management* dan status gizi dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 94 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner *self-management*, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), serta pemeriksaan gula darah sewaktu. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil dan Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self-management* baik (51.1%), status gizi tidak normal (54.3%), dan kadar gula darah tidak terkontrol (54.3%). Terdapat hubungan antara perilaku *self-management* dengan kadar gula darah ( $p\text{-value} = 0.012$ ) serta terdapat hubungan antara status gizi dengan kadar gula darah ( $p\text{-value} = 0.027$ ).

**Kesimpulan:** Disimpulkan bahwa perilaku *self-management* dan status gizi berhubungan signifikan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

**Kata Kunci:** Diabetes melitus tipe 2, *self-management*, status gizi, kadar gula darah

**Daftar Pustaka:** 76 (2018-2025)

**Bachelor of Applied Nutrition and Dietetics Study Program**  
**Department of Nutrition, Health Polytechnic of the Ministry of Health**  
**Bengkulu**  
**Undergraduate Thesis**

**Khairunnisak Walfitri**

**The Relationship Between *Self-Management* Behavior and Nutritional Status with Blood Glucose Levels in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in the Working Area of Sawah Lebar Public Health Center, Bengkulu City**

**xiii, 130 pages, 12 tables, 2 figures, 8 appendices**

### **ABSTRACT**

**Background:** Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease characterized by increased blood glucose levels and may cause various complications if not properly controlled. Self-management behavior and nutritional status are important factors in controlling patients' blood glucose levels.

**Objective:** This study aimed to determine the relationship between self-management behavior and nutritional status with blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of Sawah Lebar Public Health Center, Bengkulu City in 2026.

**Methods:** This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 94 respondents selected using the total sampling technique. Data collection was conducted through interviews using a self-management questionnaire, measurement of body weight and height to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI), and random blood glucose examinations. Data were analyzed using the Chi-Square test.

**Results and Discussion:** The results showed that most respondents had good self-management behavior (51.1%), abnormal nutritional status (54.3%), and uncontrolled blood glucose levels (54.3%). There was a significant relationship between self-management behavior and blood glucose levels ( $p\text{-value} = 0.012$ ), as well as between nutritional status and blood glucose levels ( $p\text{-value} = 0.027$ ).

**Conclusion:** It can be concluded that self-management behavior and nutritional status are significantly associated with blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

**Keywords:** type 2 diabetes mellitus, self-management, nutritional status, blood glucose levels

**References:** 76 (2018–2025)

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi **“Hubungan Perilaku *Self Management* Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu”** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih pada bapak/ibu:

1. Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu W, SST., M. Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Kamsiah, SST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
5. Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi selaku selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
6. Dr. Betty Yosephin Simanjuntak, SKM.,MKM Sebagai Ketua Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu dalam mengoreksi dan memberikan banyak masukan dalam menyusun skripsi.

7. Okdi Natan, S.Gz., M.Biomed Sebagai Penguji II yang telah meluangkan waktu dalam mengoreksi dan memberikan banyak masukan dalam menyusun skripsi.
8. Seluruh dosen yang telah memberi masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi.
9. Kedua orang tua dan kedua kakak saya tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tidak pernah berhenti untuk keberhasilan perempuan bungsu ini.
10. Sahabat serta teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika angkatan 2022 yang banyak membantu dan menghibur selama proses penulisan skripsi.

Terlepas dari itu semua, penulis mohon bila ada kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>        | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>         | <b>iii</b>  |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>              | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>               | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>              | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>            | <b>xvi</b>  |
| <br>                                    |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>           | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                | 6           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....             | 6           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....            | 7           |
| 1.5 Keaslian Penelitian .....           | 8           |
| <br>                                    |             |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>     | <b>12</b>   |
| 2.1 Diabetes Melitus .....              | 12          |
| 2.2 <i>Self-Management</i> .....        | 20          |
| 2.3 Status Gizi.....                    | 27          |
| 2.4 Kadar Gula Darah .....              | 37          |
| 2.5 Kerangka Teori.....                 | 45          |
| 2.6 Hipotesis Penelitian .....          | 46          |
| <br>                                    |             |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>47</b>   |
| 3.1 Desain Penelitian .....             | 47          |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 47          |
| 3.3 Kerangka Konsep.....                | 47          |
| 3.4 Variabel Penelitian .....           | 48          |
| 3.5 Definisi Operasional .....          | 48          |
| 3.6 Populasi dan Sampel.....            | 49          |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data.....        | 50          |
| 3.8 Instrumen Penelitian .....          | 53          |
| 3.9 Pengolahan Data .....               | 53          |
| 3.10 Analisis Data.....                 | 56          |
| 3.11 Etika Penelitian .....             | 57          |
| <br>                                    |             |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>58</b>   |
| 4.1 Jalanya Penelitian .....            | 58          |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| 4.2 Hasil Penelitian .....              | 59         |
| 5.3 Pembahasan .....                    | 64         |
| 4.4 Keterbatasan Penelitian.....        | 96         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>97</b>  |
| 5.1 Kesimpulan .....                    | 97         |
| 5.2 Saran .....                         | 98         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>99</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>107</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....                                               | 8  |
| Tabel 2. 1 Klasifikasi Diabetes Melitus .....                                     | 13 |
| Tabel 2. 2 Kadar Tes Laboratorium Darah Diagnosis Diabetes dan Pradiabetes        | 14 |
| Tabel 2. 3 Klasifikasi berat badan berdasarkan IMT .....                          | 35 |
| Tabel 2. 4 Nilai Normal Kadar Gula Darah .....                                    | 41 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....                                             | 48 |
| Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden .....                      | 59 |
| Tabel 4.2 Gambaran <i>Self-Management</i> .....                                   | 60 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Status Gizi .....                                             | 61 |
| Tabel 4. 4 Gambaran kadar gula darah .....                                        | 62 |
| Tabel 4. 5 Hubungan perilaku <i>self-management</i> dengan kadar gula darah ..... | 62 |
| Tabel 4. 6 Hubungan antara status gizi dengan kadar gula darah .....              | 63 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....   | 45 |
| Gambar 3. 1 Kerangka Konsep ..... | 47 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....      | 107 |
| Lampiran 2 Pedoman Pengumpulan Data.....                   | 108 |
| Lampiran 3 Kuesioner Perilaku <i>Self-Management</i> ..... | 109 |
| Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....                      | 112 |
| Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian .....                  | 119 |
| Lampiran 6 Master Data.....                                | 120 |
| Lampiran 7 Hasil Uji SPSS.....                             | 120 |
| Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....                     | 129 |

