

**LAPORAN TUGAS AKHIR
PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**



**DISUSUN OLEH :
PASHA CAHYA UTAMI
NIM : P01730123027**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PROGRAM STUDI DIH GIZI
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan akan dipresentasikan oleh :



**Laporan Tugas Akhir ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk
Dipresentasikan di**

Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal :16 Juni 2026

Mengetahui :

Pembimbing Laporan Tugas Akhir

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Okdi Natan.

Okdi Natan, S.Gz., M.Biomed
NIP PPK. 199110302025211038

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR

PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU
KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

PASHA CAHYA UTAMI

P01730123027

Laporan Tugas Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 16 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji Tim Penguji,
**Kemenkes
Poltekkes Bengkulu** Penguji II

Kusdalinah, SST, M. Gizi
NIP. 198105162008102012

Tetes Wahyu, SST, M.Biomed
NIP. 19810614200641004

Penguji III

Okdi Natan, S.Gz., M.Biomed
NIP PPK. 199110302025211038

Mengesahkan,
Ketua Program Studi Program Diploma Tiga Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Kusdalinah, SST, M. Gizi
NIP. 198105162008012012

BIODATA PENULIS



Nama : Pasha Cahya Utami
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Tugumulyo, 01 November 2004
Agama : Islam
Anak Ke : 1 dari 2 Bersudara
No. Handphone : 083189276289
Email : pashachya01@gmail.com
Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jurusan : Gizi
Prodi : Diploma III Gizi

Riwayat Pendidikan

TK : Aisyiyah Bustanul Athfal
SDN : 1 Nawangsasi
SMPN : 1 B. Srikaton
SMAN : 1 Tugumulyo

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah:286)

“Bukan tentang seberapa cepat sampai, tetapi tentang seberapa kuat bertahan dalam prosesnya”

(Penulis)

“Keberhasilan bukanlah milik mereka yang pintar, tetapi milik mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J Habibie)

“Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tetapi berusahalah menjadi manusia yang bernilai”

(Albert Einstein)



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk: Penyusunan Laporan Tugas Akhir ini di persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, dan nasihat yang selalu diberikan. Semoga karya ini menjadi langkah awal untuk membuat kedua orang tua bahagia serta menjadi bukti kecil dari rasa cintaku kepada kalian.
2. Kepada adik saya arsha alfaridzi yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
3. Untuk Sahabat tercinta Amanda cerina Dewanti dan Dian Erlina Sari sosok saudara berbeda orang tua yang telah senantiasa menemani peneliti dari masa kuliah hingga sampai sekarang ini. Terimakasih telah menemani setiap proses peneliti dengan tangan yang selalu diulurkan, telinga yang selalu mendengar keluh kesah, pelukan yang selalu hangat, motivasi yang selalu tinggi, dan dukungan.

Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2026
Pasha Cahya Utami

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan fungsi insulin. Pengaturan pola makan merupakan salah satu bagian penting dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah melakukan pengkajian, diagnosis, intervensi, serta monitoring dan evaluasi asuhan gizi pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Penelitian dilaksanakan selama 7 hari. Data diperoleh melalui wawancara, pengukuran antropometri, pemeriksaan biokimia dan fisik klinis, *food recall* 24 jam, FFQ, serta observasi. Data dianalisis secara deskriptif.

Kesimpulan : Hasil pengkajian menunjukkan adanya masalah asupan oral, kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) 225 mg/dl, dan kurangnya pengetahuan dalam pemilihan makanan. Intervensi diberikan berupa Diet Diabetes Melitus 1300 kkal dengan prinsip 3J (tepat jenis, tepat jumlah, dan tepat jadwal), disertai edukasi dan konseling gizi. Hasil monitoring menunjukkan adanya perbaikan pola makan, peningkatan pengetahuan, berkurangnya keluhan, dan kondisi umum pasien relatif stabil.

Kata Kunci : Diabetes Melitus Tipe 2, asuhan gizi terstandar, diet diabetes, edukasi gizi.

***DIII Nutrition Study Program, Department of Nutrition Of the Ministry Of
Health Bengkulu
Scientific Papers, Juny 2026
Pasha Cahya Utami***

ABSTRAK

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a metabolic disease characterized by increased blood glucose levels due to impaired insulin function. Dietary management is an important part of Type 2 Diabetes Mellitus management.

Objective: This study aimed to assess, diagnose, provide nutrition intervention, and conduct monitoring and evaluation of nutrition care for a patient with Type 2 Diabetes Mellitus in the working area of Sukamerindu Public Health Center, Bengkulu City.

Methods: This study used a descriptive method with a case study approach involving one patient with Type 2 Diabetes Mellitus. The study was conducted for 7 days. Data were collected through interviews, anthropometric measurements, biochemical and physical-clinical examinations, 24-hour food recall, Food Frequency Questionnaire (FFQ), and observation. Data were analyzed descriptively.

Conclusion: The assessment showed inadequate oral intake, a Random Blood Glucose (RBG) level of 225 mg/dL, and limited knowledge regarding appropriate food choices. The intervention consisted of a 1,300 kcal Diabetes Mellitus diet based on the 3J principles (appropriate type, amount, and meal schedule), accompanied by nutrition education and counseling. Monitoring results showed improved dietary patterns, increased knowledge, reduced complaints, and a relatively stable general condition.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Standardized Nutrition Care Process, Diabetes Diet, Nutrition Education.

KATA PENGANTAR

Mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan Judul **“Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.”**

Laporan Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penyusun sangat menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun adalah bagian dari input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M. Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Kusdalinah, SST. M. Gizi Sebagai Ketua Progam Studi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu dan sebagai Ketua Dewan Penguji dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
4. Tetes Wahyu, SST, M. Biomed sebagai Penguji II dalam penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga demi penyempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

5. Okdi Natan, S.Gz., M. Biomed sebagai Dosen Pembimbing dalam penyusunan laporan tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh Staf dan Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
7. Siventri, AMG selaku akademik DIII Gizi yang telah membantu dan mendukung kelancaran administrasi selama proses penyusunan Tugas Akhir.
8. Pengelola Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah menyediakan fasilitas dan referensi yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini
9. Kepada Kedua Orang Tua Tercintaku sebagai tanda bakti dan hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada kalian yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang hanya dapat ku balas dengan selembar kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat kalian bahagia, karna ku sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk kedua orang tuaku yang paling ku cintai terima kasih banyak selama ini banyak memberikan banyak motivasi, selalu mendoakanku, selalu menyirami kasih sayang dan selalu menasehatiku untuk menjadi yang lebih baik.
10. Kepada Adik laki-laki saya arsha alfaridzi yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi punutannya di masa yang akan datang kelak.
11. Kepada nenek, kakek, Om dan Tante terimakasih Doa-doa tulus kalian adalah benteng yang menjaga setiap langkah saya. Nasihat sederhana yang kalian titipkan selalu menjadi pengingat untuk tetap rendah hati dan tidak mudah menyerah. Terima kasih telah menjadi sumber cinta yang tak tergantikan.
12. Kepada Sahabat seperjuangan Amanda cerina Dewanti dan Dian Erlina Sari sosok saudara berbeda orang tua yang telah senantiasa menemani peneliti dari masa kuliah hingga sampai sekarang ini. Terimakasih telah menemani setiap

proses peneliti dengan tangan yang selalu diulurkan, telinga yang selalu mendengar keluh kesah, pelukan yang selalu hangat, motivasi yang selalu tinggi, dan dukungan yang selalu menggebu-gebu yang diberikan kepada peneliti. Semoga sukses dan sehat selalu Aamiin.

13. Kepada orang yang tak kalah penting terima kasih telah menjadi penyemangat karna selalu ada dalam suka maupun duka dan tak pernah hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu pikiran maupun moral, menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan berkontribusi banyak dalam penulisan Tugas akhir ini, Telah menjadi rumah tempat berkeluh kesahku diwaktu lelahmu, menjadi pendengar yang baik, menghibur, penasehat yang baik, senantiasa memberikan cinta dan semangat untuk pantang menyerah.
14. Kepada diri saya sendiri terima kasih “Pasha Cahya Utami” sudah memilih untuk bertahan, mau berjuang untuk tetap ada hingga saat ini, serta menjadi perempuan yang kuat dan ikhlas atas segala perjalanan hidup yang mengecewakan dan menyakitkan itu. Dengan adanya tugas akhir ini, telah berhasil membuktikan bahwa kamu bisa menyandang gelar amd.gz tepat waktu menjadi tekad maupun acuan untuk terus melakukan hal lebih membanggakan lainnya. Bagaimanapun kehidupanmu selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, semoga Laporan Tugas Akhir ini mempunyai nilai manfaat bagi kita semua.

Bengkulu, 16 Juni 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRAK</i>.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	4
C.Tujuan Penelitian.....	4
D.Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A.Konsep Dasar Diabetes Melitus	7
B.Konsep Dasar Asuhan Gizi.....	21
C.Preskripsi Diet	28
E.Kerangka Konseptual.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A.Jenis Penelitian.....	35
B.Waktu dan Tempat Penelitian	36
C.Sampel Penelitian	36
D.Instrumen Pengambilan Data	36
E.Metode Pengumpulan Data.....	38
F.Subjek Studi Kasus	40

G.Definisi Operasional (DO)	40
H.Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A.Hasil Penelitian	45
B.Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A.Kesimpulan	68
B.Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. 1 Kadar Tes Laboratorium Darah	9
Tabel 2. 2 Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan	30
Tabel 3. 1 Klasifikasi IMT	42
Tabel 4. 1 Asupan Recall Sebelum Intervensi.....	46
Tabel 4. 2 Data Antropometri.....	48
Tabel 4. 3 Pemeriksaan Biokimia Data	49
Tabel 4. 4 Pemeriksaan Fisik	49
Tabel 4. 5 Pemeriksaan Kinis	50
Tabel 4. 6 Riwayat Personal	50
Tabel 4. 7 Riwayat Sosial.....	51
Tabel 4. 8 Riwayat Medis.....	51
Tabel 4. 9 Diagnosa Gizi	52
Tabel 4. 10 Distribusi Makan Sehari.....	54
Tabel 4. 11 Koordinasi Puskesmas.....	55
Tabel 4. 12 Monitoring dan Evaluasi	56

DAFTAR GAMBAR

4. 1 Tingkat Konsumsi Energi.....	59
4. 2 Tingkat Konsumsi Protein.....	61
4. 3 Tingkat Konsumsi Lemak	62
4. 4 Tingkat Konsumsi Karbohidrat	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	74
Lampiran 2 Surat Izin Pra-Penelitian	75
Lampiran 3 Surat Dinas Kesehatan Kota Bengkulu	76
Lampiran 4 Surat Puskesmas	77
Lampiran 5 Surat Kesbangpol.....	78
Lampiran 6 Surat Etik	79
Lampiran 7 Timeline Kegiatan.....	80
Lampiran 8 Food Frequency Questionnaire.....	82
Lampiran 9 Formulir Reccal Sebelum Intervensi	84
Lampiran 10 Formulir Recall 3x24 jam sebelum intervensi.....	86
Lampiran 11 Makanan Sebelum dan Sesudah	90
Lampiran 12 Leaflet Diabetes Melitus.....	91
Lampiran 13 Dokumentasi.....	92
Lampiran 14 Intervensi Menu.....	93



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu