KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KARAKTERISTIK POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN SERAT PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Oleh :

ASYILA RHEZNANDIA

NIM : P01730122055

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIII GIZI

TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KARAKTERISTIK POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN SERAT PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU 2025

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

OLEH :
ASYILA RHEZNANDIA
NIM : P01730122055

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI D III GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KARAKTERISTIK POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN SERAT PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :
ASYILA RHEZNANDIA
NIM : P01730122055

Kemenkes
Poltekkes Bangkulu

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Dipresentasika dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 01 Juli 2025

Mengetahui,
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr Meriwati, SKM.,MKM	Ahmad Rizal, SKM.,MM
NIP. 197205281997022003	NIP. 196303221985031006

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KARAKTERISTIK POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN SERAT PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

ASYILA RHEZNANDIA
NIM : P01730122055

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui dan Telah Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma Tiga Gizi Pada Tanggal 03 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji

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

Penguji II

Okdi Natan, S.Gz., M.Biomed
NUB 9940012169

Penguji III

Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 196303221985031006

Penguji IV

Dr Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003

Mengesahkan

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENULIS



Nama : Asyila Rheznandia

NIM : P01730122055

Agama : Islam

TTL : Musirawas , 25 April 2004

Alamat : Desa Mekarsari Jl. Rt 15 Rw 01

e-mail : asyilarheznandia6@gmail.com

Nama Ayah : Hamidi,SE

Nama Ibu : -

Anak Ke- : 4 (empat) dari 4 (empat) bersaudara

Riwayat Pendidikan :

1. TK Mekarsari
2. SDN Mekarsari
3. SMPN Campursari
4. SMAN Megang Sakti

Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Karya Tulis Ilmiah

Asyila Rheznandia

Gambaran Karakteristik, Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Serat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025

Abstrak

Latar Belakang : Diabetes tipe 2 merupakan masalah dengan metabolisme tubuh yang membuat kadar gula darah tinggi. Hal ini bisa menyebabkan komplikasi seperti penyakit ginjal dan masalah mata. Penyakit ini dapat muncul pada siapa saja, biasanya lebih berisiko pada orang dewasa yang berusia 65 tahun ke atas dan bisa diatasi dengan baik melalui pola makan yang sehat dan olahraga.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi karbohidrat dan serat pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan sampel 38 penderita diabetes tipe 2 yang dipilih menggunakan Accidental Sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan data sekunder dari Puskesmas Sawah Lebar.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 46-55 tahun dan >55 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SLTA, dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga. Pola konsumsi karbohidrat menunjukkan konsumsi nasi tinggi (>1 kali/hari), sedangkan konsumsi roti, ubi, singkong, jagung, tepung terigu, dan sagu dikategorikan kurang baik. Pola konsumsi serat pada sayur dan buah secara keseluruhan dikategorikan kurang baik (<80%).

Kesimpulan : Penelitian ini menyarankan perlunya edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki pola konsumsi karbohidrat dan serat pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah tersebut.

Kata Kunci : Karakteristik, Konsumsi Karbohidrat dan Serat, Diabetes Melitus Tipe 2

Karya Tulis Ilmiah

Asyila Rheznandia

Gambaran Karakteristik, Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Serat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025

Abstract

Background*: Type 2 diabetes is a metabolic disorder that results in high blood sugar levels. It can lead to complications such as kidney disease and vision problems. This condition can affect anyone, though it is more common in adults over the age of 65. However, it can be managed effectively through a healthy diet and regular physical activity.*

Objective*: This study aims to describe the carbohydrate and fiber consumption patterns among patients with type 2 diabetes mellitus at Sawah Lebar Public Health Center.*

Methods*: This research used a descriptive method with a sample of 38 type 2 diabetes patients selected using accidental sampling. Data were collected through interviews using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and secondary data from the Sawah Lebar Health Center.*

Results*: The results showed that most respondents were aged 46–55 years and over 55 years, predominantly female, had a senior high school education, and were housewives. The carbohydrate consumption pattern indicated high rice intake (more than once per day), while the consumption of bread, sweet potatoes, cassava, corn, wheat flour, and sago was categorized as poor. The overall fiber consumption from vegetables and fruits was also classified as poor (<80%).*

Conclusion*: This study suggests the need for nutrition education to improve knowledge and dietary patterns related to carbohydrate and fiber intake among type 2 diabetes patients in the area.*

Keywords*: Characteristics, Carbohydrate and Fiber Consumption, Type 2 Diabetes Melitus*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi rabbil‘alamin, dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas izin, rahmat serta hidayahnya, penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Gambaran Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Serat Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025“.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat Program studi Diploma III pada Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis menyadari, berhasilnya studi dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan semangat dan do’a kepada penulis dalam menghadapi setiap tantangan, sehingga sepatutnya pada kesempatan ini penulis menghaturkan rasa terima kasih kepada :

1. Linda, SST., M.KES selaku Direktur Poltekkes Kesehatan Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan pendidikan akhir Program Studi D-III Gizi
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes kemenkes Bengkulu.
3. Kusdalina, SST., M.Gizi selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Dr Meriwati. SKM.,MKM selaku pembimbing I Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

5. Ahmad Rizal, SKM, MM selaku pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
6. Seluruh dosen yang telah memberikan masukan kepada penyusun dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Kedua orang tuaku yang selalu ada untukku dan selalu mendoakan dan memberi semangat serta dukungan dalam bentuk apapun itu.
8. Kakak, mbak, dan ayuk yang selalu memberi motivasi dan semangat , memberi dukungan untuk adik bungsunya ini
9. Teman-teman seperjuangan Diploma III angkatan 2022.

Penyusunan ini mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya, atas perhatian dan masukannya penyusun mengucapkan terima kasih. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 3 Juli 2025

Asyila Rheznandia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
4.2.1 Bagi Peneliti 6
1.4.2 Bagi Akademik 6
4.4.3 Bagi Penelitian Lain 6
1.4.3 Bagi Penderita 6
1.5 Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Pola Konsumsi 8
2.2 Karbohidrat 10
2.3 Serat 17
2.4 Diabetes Melitus 20

BAB III METODE PENELITIAN **29**
3.1 Desain Penelitian 29
3.2 Kerangka Konsep 29
3.3 Variabel Penelitian 29
3.4 Tempat dan Waktu Lokasi Penelitian 29
3.5 Populasi Dan Sampel 31
3.6 Teknik Pengumpulan Data 32
3.7 Pengolahan Data 32
3.8 Analisis Data 33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **35**
4.1 Jalannya Penelitian 35
4.2 Hasil Penelitian 37
4.3 Pembahasan Penelitan 43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **54**
5.1 Kesimpulan 54
5.2 Saran 54

DAFTAR PUSTAKA **56**
LAMPIRAN **59**

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1	Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes	27
Tabel 3.1	Definisi Operasional	30
Tabel 4.1	Gambaran Karakteristik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	37
Tabel 4.2	Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Karbohidrat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	38
Tabel 4.3	Gambaran Pola Konsumsi Karbohidrat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	39
Tabel 4.4	Pola Konsumsi Serat pada sayur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	39
Tabel 4.5	Gambaran Pola Konsumsi Karbohidrat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	40
Tabel 4. 6	Pola Konsumsi Serat pada Buah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	41
Tabel 4. 7	Gambaran Pola Konsumsi Serat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025	42

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka konsep 29

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan 60
Lampiran 2 Pedoman Pengumpulan Data 61
Lampiran 3 Master Data Penelitian 64
Lampiran 4 Master Tabel Bahan Makanan Pokok 66
Lampiran 5 Master Tabel Bahan Makanan Sayuran 68
Lampiran 6 Master Tabel Bahan Makanan Buah 71
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Kesbangpol 74
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Puskesmas Sawah Lebar 75
Lampiran 9 Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 76
Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian 77
Lampiran 11 Formulir Food Frekuency Questionnaire 78
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian 79
Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian 81

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu