KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:

SYALLU PUTRI NABILA

NIM: P01730122092

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PRODI DIPLOMA III GIZI

TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR TAHUN 2025

KTI ini dianjurkan sebagai Salah Satu Syarat

untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi (Amd. Gz)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DISUSUN OLEH:

Syallu Putri Nabila

P01730122092

KEMENTRIAN KASEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIII GIZI

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR TAHUN 2025

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

SYALLU PUTRI NABILA

P01730122092

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Tanggal 25 Juni 2025

Mengetahui

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM.,MKM	**Yunita,SKM.,M.Gizi**
NIP. 197608172000032001	**NIP. 197506261999032006**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

SYALLU PUTRI NABILA

NIM: P01730122092

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal, 25 Juni 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji

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

Penguji II

Ahmad Rizal, SKM, MM
NIP. 196303221985031006

Penguji III

Yunita,SKM.,M.Gizi
NIP. 197506261999032006

Penguji IV

Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM.,MKM
NIP. 197608172000032001

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Karya Tulis Ilmiah 2025

Syallu Putri Nabila

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR TAHUN 2025

vi+ 82 Halaman + 7 Tabel + 15 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Pola makan yang tidak tepat dan status gizi yang buruk menjadi faktor risiko penting dalam perkembangan penyakit ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola makan dan status gizi penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel berjumlah 42 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir food recall 24 jam dan pengukuran antropometri. **Hasil:** Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (92,9%), berusia 45–59 tahun (47,6%), tidak bekerja (81,0%), dan memiliki pendidikan rendah (85,7%). Sebanyak 76,2% responden memilih jenis makanan yang baik, namun 95,2% memiliki frekuensi makan yang tidak sesuai, dan 50% mengalami defisit energi. Status gizi responden menunjukkan bahwa 57,1% mengalami obesitas I, 19,0% obesitas II, 11,9% kelebihan berat badan, dan 11,9% status gizi normal. **Kesimpulan:** Sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah tersebut memiliki pola makan yang belum optimal terutama dari sisi frekuensi makan dan asupan energi, serta memiliki status gizi yang cenderung berlebih. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi dan intervensi gizi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Pola makan, status gizi, diabetes melitus tipe 2, obesitas, food recall.

Diploma Three Nutrition Study Program, Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu
Scientific Paper 2025

Syallu Putri Nabila

DESCRIPTION OF DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORK AREA OF SAWAH LEBAR COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2025

vi+ 82 Pages + 7 Tables + 15 Attachments

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by hyperglycemia due to impaired insulin secretion, insulin action, or both. Improper dietary patterns and poor nutritional status are important risk factors in the development of this disease. **Objective:** This study aims to describe the dietary patterns and nutritional status of type 2 diabetes mellitus patients in the Work Area of Sawah Lebar Community Health Center in 2025. **Method:** This study used a quantitative descriptive design. The sample consisted of 42 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected through interviews using a 24-hour food recall form and anthropometric measurements. **Results:** The majority of respondents were female (92.9%), aged 45–59 years (47.6%), unemployed (81.0%), and had low education (85.7%). A total of 76.2% of respondents chose good types of food, but 95.2% had inappropriate eating frequencies, and 50% had energy defisits. The nutritional status of respondents showed that 57.1% had obesity I, 19.0% obesity II, 11.9% were overweight, and 11.9% had normal nutritional status. **Conclusion:** Most people with type 2 diabetes mellitus in the area have a suboptimal diet, especially in terms of eating frequency and energy intake, and have a nutritional status that tends to be excessive. This shows the importance of nutrition education and intervention to prevent further complications.

Keywords: Diet, nutritional status, type 2 diabetes mellitus, obesity, food recall.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang Maha Sempurna, dengan limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025"** sebagai syarat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada bapak/ibu:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Ibu Kusdalinah, SST., M. Gizi sebagai Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Prof. Dr. Demsa Simbolon,SKM.,MKM selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

5. Ibu Yunita, SKM., M.Gizi selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Bapak Tetes Wahyu W.,SST.,M.Biomed sebagai Ketua Dewa Penguji dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Bapak Ahmad Rizal SKM., MM selaku Penguji II dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
8. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk Ayahanda dan Ibunda Tercinta. Terimakasih karena telah memberikan motivasi dan semua hal yang engkau usahakan untuk penulis selama ini, terimakasih karena selalu memberi kepercayaan dan keyakinan, serta kasih sayang, terimakasih atas doa yang engkau langitkan.
9. Kepada Adik Tercinta, terimakasih karena telah ada di hidup penulis yang memberikan motivasi, semangat dan kasih sayang dan motivasi pada penulis untuk sampai pada tahap ini.
10. Seluruh bapak/ibu dosen yang telah memeberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
11. Teman – teman terdekat dan seangkatan program studi Diploma Tiga Gizi angkatan 22 yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Karya Tulis ilmiah.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Bengkulu, Agustus 2025

Penulis

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

BIODATA PENULIS



Nama : Syallu Putri Nabila

Nim : P01730122092

Agama : Islam

TTL : Bengkulu, 25 Februari 2004

Alamat : Jl. Lombok No. 43

Email : syalluputrinabila@gmail.com

No. Hp 081367944851

Riwayat Pendidikan :

- SDN 09 Pendopo Barat
- SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu
- SMAN 6 Kota Bengkulu
- Poltekes Kemenkes Bengkulu

MOTTO

- “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya"
- "Mau sepanjang apa gelarmu, tidak pantas kamu merasa lebih pandai dari orang tua"
- “Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”
- “Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”
- ”Berpendidikan lah setinggi tingginya, sampai tidak ada orang yang merendahkan mu”
- “Banyak orang gagal dalam kehidupan, bukan karna kurangnya kemampuan, pengetahuan, atau keberanian, namun hanya karna mereka tidak pernah mengatur energinya pada sasaran.”
- “Mulailai dari tempatmu berada. Gunakan yang kau punya dan lakukan yang kau bisa.”
- “Tidak semua tawa berarti bahagia, Tetapi sering kali tertawa adalah penutup hati yang tengah terluka.”
- “Buku adalah jendela dunia, cerdas dalam berfikir cermat dalam bertindak Tanyakan kepada orang yang lebih berpengalaman karna hal itu akan menambah wawasan serta informasi yang kita butuhkan dalam memulai satu pekerjaan.”

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur penulis sampaikan atas kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan keberkahan bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Segala daya dan upaya rasa cinta dan kasih sayang yang telah dilakukan hanyalah untuk tujuan menuntut ilmu. Tugas akhir ini dibuat untuk kupersembahkan kepada:

- Allah SWT karena atas berkat dan rahmatnya lah Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
- Kedua orang tua terkasih tersayang tercinta dan kedua sumber surgaku, Ayahanda dan Ibunda yang telah membesarkan, memberi kasih sayang yang tidak terhingga dan pengorbanan yang tak gantikan hingga penulis kuat dalam menghadapi rintangan selama menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih telah mengusahakan segalanya untuk anak pertamamu ini. Terima kasih untuk doa, pengorbanan tanpa kenal lelah dan perjuangan separuh nyawa. Doakan selalu anakmu yang selalu berjuang demi kalian dan membanggakan kalian. Semoga ayah dan dan ibuk sehat selalu dan selalu ada dalam lindungan Allah SWT, dan selalu ada dalam episode kehidupan penulis.
- Adikku tercinta terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi seorang guru hebat di masa yang akan datang.
- Teruntuk keluarga besarku terimakasih telah banyak memberikan dukungan baik materi, doa dan dukungan sehingga tugas akhir ini dapat di selesaikan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

- Terima kasih kepada sahabatku Dinda Febrina, yang sudah selalu membersamai penulis dari awal masuk kuliah, proses perkuliahan, hingga sampai perkuliahan ini dapat di selesaikan dengan tepat waktu. Terima kasih selalu ada, selalu menemani, selalu membantu dan mengantar jemput penulis selama perkuliahan ini. Semoga kebersamaan mulai dari pendaftaran, PKKMB, proses perkuliahan, PKL, hingga mendapat gelar A.Md. Gz ini dapat terus berkembang dan bertahan hingga hingga selamanya. Semoga sukses selalu dan cepat menjadi orang kaya, love you.
- Teruntuk teman teman-terdekat "Tante Momo" Dinda Febrina, Vonia Estrelita dan Vioni Nurhasanah terimakasih telah membersamai perjuangan penulis dari awal perkuliahan sampai tugas akhir ini diselesaikan. Terimakasih atas dukungan dan kebersamaan selama perkuliahan ini. *See you on top guys.*
- Terima kasih kepada "The Cegils" grup yang berisi 8 orang-orang aneh yang telah memberikan dukungan dan hiburan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
- Terima kasih kepada "Terlarang" Keke Aulia Rahma, Silvia Ramadhani, dan Elfara Angel Girsang, sahabat-sahabat SMA penulis yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih untuk doa, dukungan dan semangat.
- Terima kasih pada teman-teman seperjuangan D III Gizi angkatan 2022 yang tak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas kebersamaan selama tiga tahun ini yang telah memberikan arti kekeluargaan hingga kebersamaan susah maupun senang.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- Terakhir, untuk diri saya sendiri, Syallu Putri Nabila atas kerja keras dan semnagatnya sehingga tidak menyerah dalam mengerjakan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati perjalanan lika liku kehidupan hingga sekarang. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih pada jiwa dan raga yang masih tetap kuat hingga sekarang. Saya bangga pada diri saya sendiri!! Kedepannya mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi lebih baik dari hari ke hari.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **xv**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Diabetes Melitus 8
B. Status Gizi 20
C. Pola Makan Penderita Diabetes Melitus 23
D. Food Recall 28

BAB III METODE PENELITIAN **31**
A. Desain Penelitian 31
B. Waktu dan Tempat Penelitian 31
C. Variabel Penelitian 31
D. Definisi Operasional 35
E. Populasi dan Sampel 37
F. Pengumpulan dan Pengolahan Data 38
G. Instrumen dan alat Penelitian 41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **42**
A. Jalan Penelitian 42
B. Hasil Penelitian 44
C. Pembahasan 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **57**
A. Kesimpulan 58

B. Saran 58
DAFTAR PUSTAKA 60

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian 6
Tabel 2.1. Nilai Normal Gula Darah 20
Tabel 2.2. Klasifikasi Status Gizi 24
Tabel 3.1. Definisi Operasional 33
Tabel 4.1. Tabel Karakteristik Penderita Diabetes Melitus 43
Tabel 4.2. Tabel Pola Makan Penderita Diabetes Melitus 44
Tabel 4.3. Tabel Status Gizi Penderita Diabetes Melitus 44

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu