

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2025

Miftahul Ulum

**Gambaran Pola Makan, Asupan Karbohidrat Sederhana dan Kadar Gula
Darah Sewaktu Pada Anggota Prolanis Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di
UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus**

xii + 100 halaman + 16 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya Diabetes Melitus salah satunya pola makan yang tidak teratur, seperti jenis makanan, jumlah makanan dan jam makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan, asupan karbohidrat sederhana dan kadar gula darah sewaktu pada anggota Prolanis penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu seluruh populasi anggota Prolanis penderita Diabetes Melitus yang berjumlah 23 orang. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Negara Batin. Analisis data yang digunakan berupa analisa univariat.

Hasil penelitian menunjukkan status gizi terbanyak adalah obesitas I (52,2%). Jenis makanan yang dikonsumsi responden 65,2% sudah sesuai. Jumlah asupan rata-rata 1.430 kkal, 52,6 gram protein, 32,8 gram lemak, 223,7 gram karbohidrat dan 6,7 gram serat. Tingkat kecukupan zat gizi responden terdiri dari 44% energi cukup, 30% protein lebih, 39% lemak berlebih dan 78,3% karbohidrat berlebih. Seluruh responden memiliki asupan serat yang tidak sesuai. Asupan karbohidrat sederhana 87% responden dalam kategori cukup dan 56,5% responden memiliki jadwal makan tidak sesuai. Sebesar 70% responden memiliki kadar gula darah sewaktu (GDS) di atas 200 mg/dL dengan rata-rata kadar gula darah sewaktu seluruh responden yaitu 250 mg/dL. Penderita diabetes melitus tipe 2 sebaiknya tidak hanya mendapat layanan medis, tetapi juga konseling gizi secara rutin. Ahli gizi di Puskesmas Negara Batin diharapkan terus memberikan penyuluhan dan konseling tentang diet diabetes melitus saat kegiatan Prolanis secara rutin. Responden juga perlu menjaga berat badan ideal melalui asupan sesuai anjuran, aktivitas fisik teratur, dan pola makan yang tepat, meliputi jenis, jumlah dan jadwal makan yang sesuai anjuran.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Pola Makan, Asupan Karbohidrat Sederhana,
Kadar Gula Darah
Daftar Bacaan : 33 (2000-2024)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEPARTEMENT
Tugas Akhir, May 2025

Miftahul Ulum

Description of Diet, Simple Carbohydrate Intake and Timed Blood Sugar Levels in Prolanis Members with Type 2 Diabetes Mellitus at UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus

xii + 100 pages + 16 tables, 2 pictures, 11 attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a group of metabolic diseases with characteristics of hyperglycaemia that occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action or both. Many factors influence the occurrence of Diabetes Mellitus, one of which is an irregular diet, such as the type of food, the amount of food and irregular eating hours. This study aims to determine the description of diet, simple carbohydrate intake and blood sugar levels during Prolanis members with type 2 diabetes mellitus at UPT Puskesmas Negara Batin, Kota Agung Barat, Tanggamus.

This research is a descriptive study with a cross sectional design. The sample used in the study was the entire population of Prolanis members with Diabetes Mellitus, totalling 23 people. The research was conducted in 2025 in the working area of the Negara Batin Health Centre. Data analysis used in the form of univariate analysis.

The results showed that the most nutritional status was obesity I (52.2%). The type of food consumed by 65.2% of respondents was appropriate. The average intake was 1,430 kcal, 52.6 grams of protein, 32.8 grams of fat, 223.7 grams of carbohydrates and 6.7 grams of fibre. The nutrient adequacy level of the respondents consisted of 44% sufficient energy, 30% excess protein, 39% excess fat and 78.3% excess carbohydrate. All respondents had inadequate fibre intake. Simple carbohydrate intake of 87% of respondents was in the sufficient category and 56.5% of respondents had an inappropriate meal schedule. 70% of respondents had a blood sugar level (GDS) above 200 mg/dL with an average blood sugar level of 250 mg/dL. Patients with type 2 diabetes mellitus should not only receive medical services, but also regular nutritional counselling. Nutritionists at Puskesmas Negara Batin are expected to continue to provide education and counselling on diabetes mellitus diet during routine Prolanis activities. Respondents also need to maintain ideal body weight through recommended intake, regular physical activity, and proper diet, including the type, amount and schedule of meals as recommended.

Keywords : Diabetes Mellitus, Diet, Simple Carbohydrate Intake, Blood Sugar Levels

Reference : 33 (2000-2024)