

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN SERAT PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS NANIA



Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Disusun Oleh

MARJUNA PAKALESSY

P07131023018

PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2026

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Marjuna Pakalessy, NIM: P07131023018, Dengan Judul "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Serat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Nania" Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 18 juni 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Khartini Kaluku S.Gz.,M.Kes
NIP. 198304212006042002

Penguji Anggota II



Dr Ety Yuni Ristanti SKM, MPH
NIP. 197606291999032002

Penguji Anggota III



Wahyuni Sammeng S.Gz.,M,Kes
NIP. 198906192019022001

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes
Maluku



Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Santi Aprilian Lestalu, S.Gz., M.P.H
NIP. 198104092005012003

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT ats segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul” **Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Serat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II.**

Akhirnya pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus dan penuh rasa hormat kepada Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu serta membimbing penulis. Oleh karena itu perkenankanlah penulis untuk menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan ilmu dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.
2. Santi Aprilian Lestaluhu, S.Gz.,M.P.H selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah memberikan motivasi dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
3. Wahyuni Sammeng, S.Gz.,M.Kes selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu serta membimbing penulis.
4. Khartini Kaluku S.Gz.,M.Kes selaku penguji I yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Dr Ety Yuni Ristanti SKM, MPH selaku penguji II yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Juneini S.Gz.,M.Si selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa selalu memotivasi dan memberikan dukungan serta arahan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.
7. Yang tercinta dan teristimewa kepada Ayahanda Rajap Pakalessy, Ibunda Rajia Kelian, Dan Bapa Onco yang telah memberi dukungan, motivasi dan bantuan moral maupun material serta doa yang tiada henti selama menuntut ilmu.
8. Yang teristimewa Kakak Gamaria pakalessy, Asis Pakalessy, Julha Pakalessy yang memberikan dukungan dan semangat.
9. Teman-teman seperjuangan Jurusan Gizi angkatan 2023 dan masih banyak lagi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang selalu setia memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua.

Ambon, 18 juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
a. Definisi Diabetes Militus	6
b. Etiologi Diabetes Militus	7
c. Faktor – Faktor Risiko Diabetes Militus	8
d. Tanda Dan Gejala	10
e. Patofisiologi	11
f. Diagnosa	11
g. Pengukuran kadar gula darah	13
h. Penatalaksanaan	15
i. Data Asupan Zat Gizi Makro dan Serat	20
A. Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Lokasi	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Variabel dan Definisi Operasional	35
E. Pengumpulan Data	37
F. Cara Pengolahan dan Analisis Data	37
G. Penyajian Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil	38
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Batasan Kadar glukosa darah puasa sebagai patokan.....	15
diagnosis diabetes melitus	15
2. Jenis Diet Diabetes Melitus menurut kandungan Zat Gizi Makro 17 (protein, karbohidrat, lemak) dan serat	17
3. Bahan Makanan yang di anjurkan dan tidak dianjurkan	28
4. Variabel dan Definisi Operasional	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penjelasan Penelitian	40
2. Informed Consent	42
3. Form Recall 3x 24 jam	42
4. Surat Mohon Izin Pengambilan Data Awal	43
5. Surat Izin Penelitian	44
6. Master Tabel	45
7. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian.....	46
8. Dokumentasi	47
9. Kartu Konsul	48

ABSTRAK

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Serat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Nania

Marjuna Pakalessy *), Wahyuni Sammeng**)

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi dan kerja insulin. Pengaturan asupan zat gizi makro dan serat berperan penting dalam pengendalian kadar gula darah penderita DM Tipe 2. **Tujuan:** Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan serat pada pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Nania. **Metode.** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan jumlah sampel 31 pasien DM Tipe 2 rawat jalan yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat diperoleh melalui metode recall 3×24 jam, sedangkan data kadar gula darah diperoleh dari rekam medis. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (77,4%) memiliki kadar gula darah puasa (GDP) tinggi dan 22 responden (70,9%) memiliki kadar gula darah sewaktu (GDS) tinggi. Asupan energi kategori kurang ditemukan pada 15 responden (48,4%), asupan protein kategori baik pada 15 responden (48,4%), asupan lemak kategori kurang pada 18 responden (58,2%), asupan karbohidrat kategori kurang pada 24 responden (77,4%), dan asupan serat kategori baik pada 18 responden (58,1%). **Kesimpulan:** Sebagian besar pasien DM Tipe 2 memiliki kadar GDP dan GDS yang tinggi. Asupan energi, lemak, dan karbohidrat sebagian besar berada pada kategori kurang, sedangkan asupan protein dan serat sebagian besar berada pada kategori baik. Edukasi gizi perlu ditingkatkan untuk mendukung pengendalian kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat,.

*) Mahasiswa Jurusan Gizi (Peneliti)

**) Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)