

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PASIEN RAWAT JALAN
DIABETES MELLITUS TIPE II DI RSU BAHTERAMAS
PROVINSI SULAWESI TENGGARA**

**Tugas Akhir
Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan
Diploma III Gizi**



OLEH :

**YESI DJOHAN
NIM. P00331020067**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI D-III GIZI
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

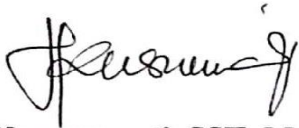
TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
PASIEN RAWAT JALAN DIABETES MELLITUS
TIPE II DI RSUD BAHTERAMAS PROVINSI
SULAWESI TENGGARA**

Yang diajukan oleh :
YESI DJOHAN
P00331020067

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama,



Evi Kusumawati, SST, M.Si Med
NIP 197903272007012024

Tanggal *11 Juli 2023*

Pembimbing Pendamping,



Kasmawati, S.Gz, M.Kes
NIP 197809082001122002

Tanggal *11 Juli 2023*

PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM

Tugas Akhir

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
PASIEH RAWAT JALAN DIABETES MELLITUS
TIPE II DI RSU BAHTERAMAS PROVINSI
SULAWESI TENGGARA**

Oleh :
YESI DJOHAN
P00331020067

Telah diuji dan disetujui pada tanggal : 25 Juli 2023

TIM DEWAN PENGUJI

1. Evi Kusumawati, SST, M.Si Med	Ketua Dewan Penguji	
2. Kasmawati, S.Gz, M.Kes	Sekretaris Penguji	
3. Suwarni, DCN, MPH	Anggota Penguji	
4. Petrus, SKM, M.Kes	Anggota Penguji	
5. Wiralis, STP, M.Si Med	Anggota Penguji	

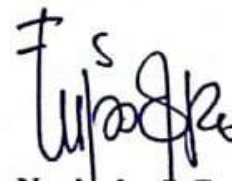
Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari



Sri Yunanci V.G. SST, MPH
NIP. 196910061992032002

Ketua Program Studi D.III Gizi



Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP. 197805042000122001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yesi Djohan

NIM : P00331020067

Program Studi : Diploma D-III Jurusan Gizi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa (Tugas Akhir) yang berjudul "**Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II Di RSU Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara**" ini adalah bukan karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi.

Kendari, 25 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Yesi Djohan
P00331020067

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yesi Djohan
Nim : P00331020067
Program Studi / Jurusan : Diploma III Jurusan Gizi
Judul (Laporan Tugas Akhir) : Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II Di RSU Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara

Menyatakan bahwa setuju untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari Hak Bebas Royalti Non Eksekutif Atas (Laporan Tugas Akhir) saya yang berjudul :
“Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II Di RSU Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara”
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksekutif ini Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpan, mengalihmedia / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan (Skripsi, Karya Tulis Ilmiah, Laporan Tugas Akhir) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di Kendari
Pada Tanggal 25 Agustus 2023


(YESI DJOHAN)

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yesi Djohan
2. NIM : P00331020067
3. Tempat/Tanggal Lahir : Dongkala, 10 Maret 2001
4. Anak Ke : Ke- 5
5. Suku/Bangsa : Moronene/Indonesia
6. Agama : Islam
7. Alamat : Jln. Pendidikan
8. Email : yesidjohan02@gmail.com

B. Latar Belakang Pendidikan

1. Tamat SD Negeri 1 Tapuhaka : Tahun 2013
2. Tamat MTsN 04 Bombana : Tahun 2016
3. Tamat SMA Negeri 05 Bombana : Tahun 2019
4. D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari : Tahun 2023.

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

Tugas Akhir ini Kupersembahkan Untuk

Almamaterku

Ayah dan Ibuku tercinta

Kakakku tercinta

Adik-adikku tercinta

Keluargaku tersayang

Sahabatku tersayang

Bangsa dan Agama

Doa, nasehat dan bantuan dalam menunjang keberhasilan

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
PASIEN RAWAT JALAN DIABETES MELLITUS
TIPE II DI RSU BAHTERAMAS PROVINSI
SULAWESI TENGGARA**

RINGKASAN

YESI DJOHAN

Di Bawah Bimbingan Evi Kusumawati dan Kasmawati

Latar Belakang : Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dimakan setiap hari. Pola makan tidak teratur, makanan yang tidak sehat menjadi penyebab terjadinya diabetes mellitus. Asupan gizi yang tidak seimbang serta tidak mempunyai keteraturan makan dengan porsi yang telah ditentukan menyebabkan kadar gula darah dalam tubuh tidak terkontrol. Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu penyakit kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah (gula darah) melebihi normal yaitu kadar gula sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl, dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik pasien rawat jalan Diabetes Mellitus Tipe II di RSU Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survey dan telah dilaksanakan pada tanggal 26 Mei - 2 Juni Tahun 2023 bertempat di RSU Bahteramas. Sampel adalah pasien DM rawat jalan yang berjumlah 41 orang yang dipilih secara *accidental sampling*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan jumlah energi sebagian besar kategori lebih 56,1%, jumlah karbohidrat sebagian besar kategori lebih 83%, jumlah protein sebagian besar kategori lebih 73,2%, sedangkan sumber lemak (46,3%) kategori baik. Jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi sumber karbohidrat (100%) selalu dan setiap hari konsumsi nasi putih, sumber protein hewani jenis ikan dikonsumsi selalu dan setiap hari (100%), sumber protein nabati sebagian besar (48,8%) sering konsumsi tahu, sumber lemak sebagian besar (80,5%) sering konsumsi minyak, sayur (29,2%) sering konsumsi kelor, buah (43,9%) sering dikonsumsi pisang dan minuman manis (14,6%) kadang-kadang konsumsi teh manis. Gambaran aktifitas fisik pasien sebagian besar beraktivitas ringan (65,9%).

Saran : Diharapkan pasien DM dapat menjaga pola makan dan pola aktifitas fisik untuk membantu mengendalikan kadar gula darah dan tidak hanya tergantung dari obat – obatan dan insulin.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Pola Makan, Aktivitas Fisik.

**DESCRIPTION OF EATING PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITIES
OF OUTPATIENT PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS TYPE II
AT BAHTERAMAS RSU, SOUTHEAST SULAWESI PROVINCE**

ABSTRACT

YESI DJOHAN

Background: Diet is a variety of information that provides an overview of the type, amount and frequency of food eaten each day. Irregular eating patterns, unhealthy food is the cause of diabetes mellitus. Unbalanced nutritional intake and not having regular meals with predetermined portions lead to uncontrolled blood sugar levels in the body. Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by blood glucose (blood sugar) levels that exceed normal, namely when blood sugar levels are equal to or more than 200 mg/dl, and fasting blood sugar levels are above or equal to 126 mg/dl. This study aims to describe the diet and physical activity of outpatients with Diabetes Mellitus Type II at RSU Bahteramas, Southeast Sulawesi Province.

Methods: This research is a descriptive study with a survey approach and was carried out on May 26 - June 2 2023 at Bahteramas General Hospital. Samples were outpatient DM patients, totaling 41 people selected by accidental sampling.

Results: The results showed that the amount of energy in most categories was more than 56.1%, the amount of carbohydrates in most categories was more than 83%, the amount of protein in most categories was more than 73.2%, while sources of fat (46.3%) were good categories. Type and frequency of food consumed as a source of carbohydrates (100%) always and every day consumption of white rice, sources of animal protein such as fish consumed always and every day (100%), most sources of vegetable protein (48.8%) often consume tofu, Most of the sources of fat (80.5%) often consume oil, vegetables (29.2%) often consume moringa, fruit (43.9%) often consume bananas and sweet drinks (14.6%) sometimes consume sweet tea . The description of the physical activity of most of the patients had light activity (65.9%).

Suggestion: It is hoped that DM patients can maintain their diet and physical activity patterns to help control blood sugar levels and not only depend on drugs and insulin.

Keywords: Diabetes Mellitus, Diet, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Tiada kata yang patut diucapkan penulis selain kata syukur kepada Allah SWT yang telah dilimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II Di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara” ini dapat terselesaikan.

Proses penyusunan Tugas Akhir ini telah melewati perjalanan panjang dalam penyusunannya yang tentunya tidak terlepas dari bantuan moril dan materil pihak lain. Karena itu sudah sepatutnya penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Teguh Faturrahman, SKM, MPPM, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kendari.
2. Ibu Sri Yunancy V. Gobel, SST, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kendari.
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
4. Ibu Evi Kusumawati, SST, M.Si Med, selaku Pembimbing I yang dengan rendah hati dan keikhlasan dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Kasmawati, S.Gz, M.Kes, selaku Pembimbing II yang bersedia memberikan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Suwarni, DCN, MPH selaku penguji I dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Bapak Petrus, SKM, M.Kes selaku penguji II dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
8. Ibu Wiralis, STP, MSi Med selaku penguji III dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

9. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari yang telah banyak memberikan wawasan keilmuan kepada penulis.
10. Ucapan terima kasih teristimewa, penulis persembahkan kepada Ayahanda tercinta Djohan Zakaria dan Ibunda tercinta Nur Siba, kakak tersayang Yulfiani Djohan, SP, Feri Andriani Djohan, Rian Hidayat Djohan, Wilda Astuti Djohan, S.Ak, dan adikku tersayang Yusril Djohan, yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis, sehingga semua halangan dan rintangan dalam menjalani pendidikan maupun dalam penyelesaian penyusunan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Teman – teman angkatan 2020 yang telah menemani dan membantu saya dalam menyelesaikan studi serta memberikan pengalaman dan pembelajaran baru selama 3 tahun ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu saran kritik yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penulisan sangat diharapkan. Atas saran dan kritik, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Kendari, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Nomor	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	v
RINGKASAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka.....	8
1. Diabetes Mellitus Tipe II.....	8
2. Pola Makan.....	17
3. Aktivitas Fisik.....	20
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24

C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	25
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
F. Definisi Operasional.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil.....	28
B. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	23
Gambar 2. Kerangka Konsep	23

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Keaslian Penelitian	5
2. Distribusi sampel berdasarkan umur	29
3. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	29
4. Distribusi sampel berdasarkan pendidikan	30
5. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan	30
6. Distribusi sampel berdasarkan riwayat keluarga	31
7. Distribusi sampel berdasarkan gambaran pola makan terhadap jumlah asupan zat gizi	31
8. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Karbohidrat	32
9. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Protein	33
10. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Lemak	33
11. Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik	36

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran *Informed Consent*
2. Lampiran Kuesioner Penelitian
3. Lampiran Kuesioner Pola Makan
4. Lampiran Kuesioner Aktivitas Fisik
5. Lampiran Master Tabel
6. Lampiran Dokumentasi Penelitian
7. Lampiran Surat Penelitian