

**GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN KADAR
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1**

SKRIPSI



**Disusun Oleh :
MURONAH
NIM: 31121241024**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2025**

**GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN KADAR
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S 1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap**

Disusun Oleh :

MURONAH

NIM: 31121241024

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : MURONAH

NIM : 31121241024

Tanda Tangan :

Tanggal : 31 Juli 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1

SKRIPSI

Disusun Oleh :

MURONAH

NIM. 31121241024

Skripsi ini telah Disetujui

Tanggal : 31 Juli 2025

Pembimbing Utama : Sutarno, S.ST., M.Kes.

(.....)

Pembimbing Anggota : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep., Ns.

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S-1 Keperawatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

(.....)
Kasron, M.Kep., Ns.
NP. 10310 09 7188

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : MURONAH

NIM : 31121241024

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Gambaran Pola Makan, Status Gizi dan Kadar Gula Darah
Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara
1

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI :

Penguji I : Evy Apriani, M.Kep., Ns.

(.....)

Penguji II : Sutarno, S.ST., M.Kes.

(.....)

Penguji III : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep., Ns.

(.....)

Ditetapkan di : CILACAP

Tanggal : 31 Juli 2025

Mengesahkan :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Dr. Johariyah, S.ST.M. Keb.
NP. 10310 03 470

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmanirrahim

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I” dengan baik.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyusun karya tulis ini, khususnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik
2. Orang Tua tercinta Bapak dan Ibu, yang selalu mendoakan, memberi dukungan berupa moral, material, spiritual dan emosional. Mereka adalah sumber semangat sekaligus sumber motivasi bagi penulis.
3. Sarwa, AMK.,S.Pd.,M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Dr. Johariyah, S.ST., M Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Kasron, M.Kep Ns selaku Ketua Prodi S-1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
6. Evy Apriani, M.Kep., Ns., selaku Penguji I telah memberikan arahan,, masukan, saran, dan kritik demi perbaikan skripsi ini
7. Sutarno, SST., M.Kes., selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan perhatian bimbingan dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi.
8. Heru Ginanjar Triyono, M.Kep., Ns., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan perhatian, bimbingan dan mengarahkan dalam

penyusunan proposal skripsi ini. waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi.

9. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberi semangat satu sama lain
10. Terakhir, Dengan penuh rasa syukur terimakasih kepada diriku sendiri yang memiliki impian besar, dan perjuangan tanpa rasa lelah dan letih serta penuh semangat, yaitu penulis diriku sendiri "Muronah". Terimakasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri, berbahagialah selalu. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah dimana pun kamu menjejak kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan masukan dan saran yang sifatnya membangun dalam upaya perbaikan penulis diwaktu mendatang.

Cilacap, Mei 2025

Penulis

Penulis

GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1

The Description Of Dietary Patterns, Nutritional Status And Blood Sugar Levels Of Type 2 Diabetes Mellitus Patients At North Cilacap Public Health Center 1

Muronah

Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun (kronis) yang banyak terjadi di seluruh dunia. Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan adanya diabetes melitus diantaranya ada faktor yang bisa dan tidak bisa dimodifikasi. Untuk faktor yang bisa dimodifikasi seperti kegiatan fisik, kebiasaan merokok, pola makan, status gizi, dan kadar gula darah. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pola makan, status gizi dan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara 1. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel *total sampling* dengan sampel adalah pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap 1 dari bulan Mei-Juli 2025 sebanyak 71 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji distribusi frekuensi. **Hasil:** Sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara 1 memiliki pola makan yang baik (95.8%). Sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara 1 memiliki status gizi dalam kategori normal 18.5-25.0 (54.9%). Semua pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara 1 memiliki kadar gula darah dalam kategori hiperglikemia (100%). **Kesimpulan:** Pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara 1 memiliki pola makan yang baik, status gizi normal dan kadar gula darah yang tinggi

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus Tipe II

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus is a chronic disease that occurs widely throughout the world. Several factors that can cause diabetes mellitus include modifiable and non-modifiable factors. Modifiable factors include physical activity, smoking habits, diet, nutritional status, and blood sugar levels. **Objective:** To determine the description of diet, nutritional status, and blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients at the North Cilacap 1 Community Health Center. **Method:** This type of research is a quantitative study using a descriptive design with a cross-sectional approach. The sampling technique was total sampling with samples of 71 patients with type 2 diabetes mellitus at the Cilacap 1 Community Health Center from May to July 2025. The research instrument used a questionnaire sheet. Data analysis used a frequency distribution test. **Results:** Most type 2 diabetes mellitus patients at the North Cilacap 1 Community Health Center had a good diet (95.8%). The majority of type 2 diabetes mellitus patients at the Cilacap Utara 1 Community Health Center had a nutritional status within the normal range (18.5-25.0) (54.9%). All type 2 diabetes mellitus patients at the Cilacap Utara 1 Community Health Center had blood sugar levels within the hyperglycemic range (100%). **Conclusion:** Type 2 diabetes mellitus patients at the Cilacap Utara 1 Community Health Center had good dietary habits, normal nutritional status, and high blood sugar levels.

Keywords: Diet, Nutritional Status, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Mellitus

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	11
A. Tinjauan Pustaka	11
B. Kerangka Teori.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Kerangka Konsep	49
B. Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional	50
D. Desain Penelitian	51
E. Populasi dan Sampel	52
F. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	53
G. Etika Penelitian.....	54
H. Teknik Pengumpulan Data	55

I. Prosedur Pengumpulan Data	59
J. Analisa Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	64
A. Karakteristik Responden	64
B. Pola Makan.....	66
C. Status Gizi	66
D. Kadar Gula Darah.....	67
BAB V PEMBAHASAN.....	68
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	68
B. Keterbatasan Penelitian	74
C. Implikasi Penelitian	74
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. 1	Pembagian porsi berdasarkan kebutuhan kalori per harian	35
Tabel 2. 2	Contoh Perencanaan Menu Makanan Pasien DM Tipe 2.....	39
Tabel 2. 3	Kategori batas ambang IMT	42
Tabel 2. 4	Kadar Tes Laboratorium Darah untuk diagnosis Diabetes dan Prediabetes.....	47
Tabel 3. 1	Definisi Operasional	50
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Data Demografi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cilacap Utara 1 Periode Mei-Juli 2025.....	64
Tabel 4. 2	Pola Makan pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cilacap Utara 1 Periode Mei-Juli 2025.....	66
Tabel 4. 3	Status Gizi pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cilacap Utara 1 Periode Mei-Juli 2025	66
Tabel 4. 4	Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Cilacap Utara 1 Periode Mei-Juli 2025	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Kerangka Teori.....	49
Gambar 3.1	: Kerangka Konsep	51



LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Informed Consent*

Lampiran 2 : Lembar Kuesioner

Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Universitas Al-Irsyad Cilacap

Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Puskesmas Cilacap Utara I

Lampiran 5 : Master Tabel Penelitian

Lampiran 6 : Hasil Olah Data

Lampiran 7 : Lembar Konsultasi Pembimbing 1

Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Pembimbing 2

