

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN KEPATUHAN DIET TERHADAP KADAR  
GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS  
(DM) DI PUSKESMAS KOTA PAREPARE

Nama : Nur Fajrianti D

Nim : 220240030

Konsentrasi : Epidemiologi

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Menyetujui,

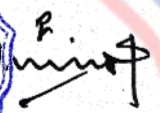
  
Fitriani Umar, SKM, M.Kes  
Pembimbing I

  
Sukmawati Thasim, S.Gz, M.Kes  
Pembimbing II

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Haniarti, S.Si, Apt, M.Kes  
NBM : 865740

Ketua Program Studi  
Kesehatan Masyarakat

  
Dr. Rahmi Amir S.Si, M.Kes  
NBM:888893

### PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi oleh Nur Fajrianti D, NIM 220240030 diteima oleh panitia ujian tutup skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare (FIKES UMPAR) SK Nomor 251/SK.FIKES/11.3.AU/D/2024, bertepatan dengan Tanggal 27 Juli 2024 untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) yang dipertahankan di depan penguji pada Hari Senin Tanggal 26 Agustus 2024.

### PANITIA UJIAN

1. Ketua : Dr. Rahmi Amir, S.Si., M.Kes
2. Sekretaris : Fitriani Umar, SKM., M.Kes

(  )  
(  )

### PENGUJI UJIAN

1. Fitriani Umar, SKM., M.Kes
2. Sukmawati Thasim., S.Gz, M.Kes
3. Henni Kumaladewi Hengky, SKM., M.Kes
4. Rini Anggreany, SKM.,M.Kes

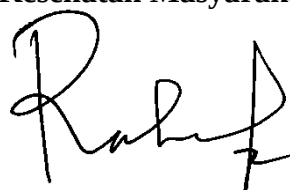
(  )  
(  )  
(  )  
(  )

Disahkan Oleh  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Dekan,



Hamarti, S.Si., Apt., M.Kes  
NBM. 865740

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Kesehatan Masyarakat



Dr. Rahmi Amir, S.Si., M.Kes  
NBM. 888893

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Fajrianti D  
NIM : 220240030  
Konsentrasi : Epidemiologi  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Puskesmas Kota Parepare” merupakan karya tulis saya sendiri dan bukan merupakan tiruan, salinan, atau duplikasi dari skripsi lain.
2. Bilamana suatu hari terbukti terdapat tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Parepare, 25 Agustus 2024  
Yang Memberi Pernyataan



Nur Fajrianti D

## ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Dimana kadar gula darah mencapai  $>126$  mg/dL. Kepatuhan diet Diabetes Melitus salah-satu alternatif yang dilakukan untuk mengendalikan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet Diabetes Melitus dan hubungan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Kota Parepare. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita Diabetes Melitus dengan menggunakan metode *accidental sampling* sebanyak 96 orang. Data yang dikumpulkan diolah menggunakan program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 25. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat untuk mengetahui adanya pengaruh antar variabel independen dengan variabel dependen melalui uji *chi square*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata konsumsi kalori responden yaitu 1.785 kkal per hari, asupan karbohidrat 85,41 gram, gula murni 11,57 gram, lemak jenuh 12,45 gram, protein 14,45 gram, dan lemak total 23,47 gram. Kadar gula darah berisiko tidak normal yaitu 70,8% dengan kategori tidak patuh dan berisiko normal yaitu 58,8% dengan kategori normal. Ada hubungan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah penderita Diabetes Melitus. Di sarankan untuk melakukan pola diet yang teratur pada jadwal sesuai anjuran kebutuhan setiap individu yaitu tiga kali makan utama dan tiga kali makan selingan dengan memperhatikan jumlah dan jenis makanan dan diharapkan kepada petugas kesehatan dalam mengadakan prolanis ditambahkan dengan kegiatan edukasi dengan melibatkan keluarga dalam program diet untuk meningkatkan dukungan emosional dan motivasi.

**Kata Kunci : Diet, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus**

## **ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus (DM) is a disease or chronic metabolic disorder with multiple etiologies which is characterized by high blood sugar levels. Where blood sugar levels reach >126 mg/dL. Compliance with the Diabetes Mellitus diet is one of the alternatives used to control blood sugar levels in Diabetes Mellitus sufferers. The aim of this research is to determine the description of diabetes mellitus diet compliance and the relationship between diet compliance and blood sugar levels in diabetes mellitus sufferers at the Parepare City Health Center. This research uses quantitative methods with a cross sectional approach. The sample in this study was Diabetes Mellitus sufferers using the accidental sampling method as many as 96 people. The data collected was processed using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25 program. The data analysis used was univariate and bivariate to determine the influence between the independent variables and the dependent variable using the chi square test. The research results showed that the average value of respondents' calorie consumption was 1,785 kcal per day, carbohydrate intake 85.41 grams, pure sugar 11.57 grams, saturated fat 12.45 grams, protein 14.45 grams and total fat 23.47 grams. . Blood sugar levels are at risk of abnormality, namely 70.8% in the non-compliant category and at normal risk, namely 58.8% in the normal category. There is a relationship between diet compliance and blood sugar levels in Diabetes Mellitus sufferers. It is recommended to carry out a regular diet pattern on a schedule according to the recommended needs of each individual, namely three main meals and three snacks, paying attention to the amount and type of food and it is hoped that health workers in carrying out prolanis will add educational activities by involving the family in the diet program to increase emotional support and motivation.*

**Keywords:** *Diet, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Puskesmas Kota Parepare” Skripsi ini dianjurkan dalam rangka menyelesaikan studi strata satu untuk mencapai gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat.

Skripsi ini terdiri dari lima bab yaitu BAB I Pendahuluan, BAB II Tinjauan Pustaka, BAB III Metode Penelitian, dan BAB IV Hasil dan Pembahasan, dan BAB V Kesimpulan dan Saran.

Penyusunan skripsi ini bukanlah hasil kerja penulis sendiri, segala usaha dan potensi telah dilakukan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini dengan segala keterbatasan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan dari pihak yang telah memberikan kontribusi sangat berarti bagi penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua, bapakku tercinta Daris dan mamaku tersayang Hadiah, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis yang telah bekerja keras untuk membantu penulis mencapai keinginannya. Terimakasih atas do’a, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga dititik ini. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan di dunia serta tempat terbaik di akhirat kelak, karena telah menjadi figur orangtua terbaik bagi penulis.
2. Haniarti S.Si., Apt., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare.
3. Dr Rahmi Amir S.Si., M.Kes sebagai Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare.
4. Ibu Fitriani Umar, SKM, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Sukmawati Thasim, S.Gz, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Henni Kumaladewi H, SKM, M.Kes, selaku dosen penanggap I yang selalu memberikan saran dan motivasi untuk penulis.
7. Ibu Rini Anggraeny, SKM, M.Kes, selaku dosen penanggap II yang selalu memberikan saran dan motivasi untuk penulis.
8. Para dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare atas ilmu pengetahuan yang telah diberikan.
9. Civitas Akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare, atas dukungannya selama penulis menjadi mahasiswa.
10. Seluruh Petugas Puskesmas Kota Parepare yang telah mengarahkan penulis dan memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
11. Kepada cinta kasih keempat saudari-saudari saya yaitu, Nur Hajida, Nur Hamida, Nurrahmi Daris dan Asy Syamsuriani. Terimakasih atas segala do'a, usaha, dan dukungan sehingga menjadi motivasi penulis hingga akhir.
12. Kepada sahabat-sahabat saya yaitu, Melda, Putri Azzahra, Iis Wirantiy, Astrit Wulan Dari, Hasma, dan Wahyu Widie Ramadhani yang telah mendukung, membantu, memberikan semangat dan selalu menemani penulis dalam suka maupun duka.
13. Teman-teman di Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan banyak pengalaman dan bantuannya selama ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan bantuannya selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini memberikan manfaat bagi segenap pembaca, khususnya untuk diri penulis secara pribadi.

Parepare, 2024

Penuli

## DAFTAR ISI

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PENGESAHAN .....                              | iii  |
| PENGESAHAN SKRIPSI .....                             | iv   |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....                     | v    |
| RIWAYAT HIDUP .....                                  | vi   |
| ABSTRAK .....                                        | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                 | ix   |
| DAFTAR ISI .....                                     | xi   |
| DAFTAR TABEL .....                                   | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                                  | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                              | 1    |
| A. Latar Belakang .....                              | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                             | 5    |
| C. Tujuan Penelitian .....                           | 5    |
| D. Manfaat Penelitian .....                          | 5    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                        | 6    |
| A. Tinjauan Tentang Diabetes Melitus (DM) .....      | 6    |
| B. Tinjauan Tentang Diet Pada Diabetes Melitus ..... | 27   |
| C. Tinjauan Tentang Kepatuhan Diet .....             | 34   |
| D. Kerangka Teori .....                              | 36   |
| E. Kerangka Pikir .....                              | 37   |
| F. Hipotesis .....                                   | 37   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                      | 38   |
| A. Desain Penelitian .....                           | 38   |
| B. Tempat Dan Waktu .....                            | 38   |
| C. Populasi Dan Sampel .....                         | 38   |
| D. Definisi operasional .....                        | 40   |
| E. Instrumen Penelitian .....                        | 41   |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                     | 42   |
| G. Pengelolaan Data .....                            | 42   |
| H. Analisis Data .....                               | 43   |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN ..... | 45 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....     | 45 |
| B. Hasil Penelitian .....                    | 47 |
| C. Pembahasan .....                          | 55 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....              | 64 |
| A. Kesimpulan.....                           | 64 |
| B. Saran.....                                | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                         | 65 |
| LAMPIRAN .....                               | 69 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Diagnosis Diabetes Dan Prediabetes .....                       | 8  |
| Tabel 2 Distribusi Karakteristik Penderita Diabetes Melitus.....       | 48 |
| Tabel 3 Distribusi Jumlah Asupan Responden .....                       | 49 |
| Tabel 4 Distribusi Kepatuhan Diet Diabetes Melitus .....               | 50 |
| Tabel 5 Frekuensi Konsumsi Jenis Makanan Sumber Karbohidrat .....      | 51 |
| Tabel 6 Frekuensi Konsumsi Jenis Makanan Sumber Lemak Jenuh .....      | 52 |
| Tabel 7 Frekuensi Konsumsi Jenis Bahan Makanan Sumber Gula Murni ..... | 52 |
| Tabel 8 Frekuensi Konsumsi Jenis Buah .....                            | 53 |
| Tabel 9 Frekuensi Konsumsi Jenis Sayuran .....                         | 53 |
| Tabel 10 Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Gula Darah .....       | 54 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Patofisiologi DM ( <i>American Diabetes Association</i> 2023)..... | 14 |
| Gambar 2 Kerangka Pikir.....                                                | 37 |