

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN ASUPAN SERAT SERTA
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG



DISUSUN:
STEFANI ELEN ARA
PO5303241231298

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN ASUPAN SERAT SERTA
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

DISUSUN OLEH

STEFANI ELEN ARA

PO5303241231298

Telah Mendapatkan Persetujuan Pembimbing



Meirina Sulastri Loaloka, SSTT., M.Gizi

NIP. 198705142010122001

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes

NIP.198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN ASUPAN SERAT SERTA
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

DISUSUN

STEFANI ELEN ARA
PO5303241231298

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada tanggal 09 Juni 2026

Penguji I **Anak Agung Ayu Mirah Adi, SKM., M.Kes**
NIP. 197404161998032001

(.....)

Penguji II **Meirina Sulastri Loaloka, SST.,M.Gizi**
NIP. 198705142010122001

(.....)

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



78
F

Juni Gressilda L. Sine, S.TP.,M.Kes

NIP.198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Stefani Elen Ara

NIM : PO5303241231298

Tanda Tangan :



Tanggal : 09 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Stefani Elen Ara

NIM : PO5303241231298

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Asupan Serat Serta Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 4 Agustus 2026

Yang menyatakan



(Stefani Elen Ara)

BIODATA



Nama : Stefani Elen Ara
Tempat Tanggal Lahir : Sabu, 05 Maret Ga Riwu
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Kel. Maulafa, RT 026/RW 010, Kec. Maulafa
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri Maulafa (2011-2017)
2. SMP Negeri 2 Kota Kupang (2017-2020)
3. SMA Negeri 7 Kota Kupang (2020-2023)
4. Program Studi D-III Gizi Kemenkes Poltekkes
Kupang (2023-2026)

MOTO

“FAITH CAN MOVE MOUNTAINS”

“Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak akan takut bahaya, sebab Engkau besertaku; gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku.”

(Mazmur 23:4)

ABSTRAK
GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN ASUPAN SERAT
SERTA KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMA OESAPA
KOTA KUPANG
Stefani Elen ara

Dibimbing oleh Meirina Sulastri Loaloka, SST., M.Gizi

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe II adalah penyakit metabolik jangka panjang yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi akibat resistensi insulin dan masalah dalam sekresi insulin. Mengatur konsumsi karbohidrat dan serat sangat penting dalam mengontrol kadar gula darah, sehingga penting untuk memahami pola asupan nutrisi tersebut pada pasien diabetes melitus tipe II.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat, asupan serat, serta kadar gula darah puasa pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menerapkan desain observasional deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 30 pasien diabetes melitus tipe II digunakan sebagai sampel penelitian, yang dipilih dengan karbohidrat dan serat diperoleh melalui *food recall* 3x24 jam, sementara kadar gula darah puasa diukur melalui pemeriksaan gula darah puasa. Data kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk table frekuensi dan persentase.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kategori kurang (56,7%) dan asupan serat kategori kurang (76,33%). Kadar gula darah puasa normal ditemukan pada 70,0% responden. Gambaran terbanyak berdasarkan kadar gula darah puasa adalah asupan karbohidrat kurang dengan gula darah puasa normal (43,3%) dan asupan serat kurang dengan kadar gula darah puasa normal (56,7%).

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe II, Asupan Karbohidrat, Asupan Serat Dan Kadar Gula Darah Puasa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Karbohidrat dan Asupan Serat serta Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”. Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Maria Hilaria, SSi., S.Farm., Apt., M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang;
2. Juni Gresilda Sine, STP., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang;
3. Meirina Sulastri Loaloka, SST., M.Gizi selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis;
4. Anak Agung Ayu Mirah Adi, SKM., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan kepada penulis;
5. Seluruh dosen dan pegawai Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang;
6. Kepada kedua orang tua Bapak Melkias Ara dan Ibu Ledis Ngoso serta Ti’I Midel Ara yang telah memberikan kasih sayang, dukungan Doa dan selalu mengusahakan segala hal kepada penulis selama menempuh studi;
7. Kakak dan adik Aldo Ara, Axelsia Ara, Petronela Ngama, Faustin Ngama, dan Friska Dida serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis;
8. Kepada teman-teman terkasih, yang selalu membantu saya dari awal hingga berakhirnya penelitian, khususnya Aurel, Grace, Atrin, dan Grup Jagung bakar.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih terdapat beberapa keterbatasan. Karena itu, masukan dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan laporan tugas akhir. Semoga laporan ini berguna bagi penulis dan pembaca.

Kupang, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
BIODATA.....	vi
MOTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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.....	6
A. Gambaran Umum Penyakit Diabetes Mellitus	6
B. Asupan Karbohidrat	14
C. Asupan Serat	16
D. Kadar Gula Darah.....	17
E. Kerangka Teori.....	19
F. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21

D. Instrumen dan Alat Penelitian	22
E. Jenis Pengumpulan Data.....	22
F. Cara Pengumpulan Data	22
G. Pengolahan Data & Analisis Data	23
H. Definisi Operasional Variabel	24
I. Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil.....	26
B. Pembahasan	28
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35

LAMPIRAN

.....**Er**

ror! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Table 1. Keaslian Penelitian	5
Table 2. Jenis Bahan Makanan	12
Table 3. Kategori Asupan Karbohidrat	15
Table 4. Kategori Asupan Serat	16
Table 5. Definisi Operasional	24
Table 6. Karakteristik Umur	26
Table 7. Karakteristik Jenis Kelamin	26
Table 8. Rata-Rata Asupan Karbohidrat Pasien Diabetes Karbohidrat.....	26
Table 9. Rata-Rata Asupan Serat Pasien Diabetes Melitus Tipe II.....	27
Table 10. Gula Darah Puasa (GDP) Pasien Diabetes Melitus Tipe II.....	27
Table 11. Asupan Karbohidrat Berdasarkan Gula Darah Puasa	27
Table 12. Asupan Serat Berdasarkan Kadar Gula Darah Puasa (GDP)	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Satu Pintu	40
Lampiran 2. Surat Dinas Kesehatan	41
Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian	42
Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden	43
Lampiran 5. Surat Keterangan Layak Etik	44
Lampiran 6. Hasil Recall Responden.....	45
Lampiran 7. FFQ Responden	51
Lampiran 8. Perhitungan Kebutuhan Responden	54
Lampiran 9. Dokumentasi Responden	55
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik Univariat.....	56
Lampiran 11. Loogbook Bimbingan LTA	60
Lampiran 12. Mater Tabel	61
Lampiran 13. Media Edukasi	62