

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS PEMBERIAN DIET ISI PIRINGKU TERHADAP
STABILITAS KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATAKTE



OLEH

CAMELIA DELFI SUNI
PO5303201220863

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DI REKTORAT JENDERAL
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS PEMBERIAN DIET ISI PIRINGKU TERHADAP
STABILITAS KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATAKTE

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan Pada Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



OLEH
CAMELIA DELFI SUNI
PO5303201220863

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Camelia Delfi Suni
NIM : PO5303201220863
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar – benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menoreima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 10 Juli 2025



Camelia Delfi Suni

NIM: PO5303201220863



**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS PEMBERIAN DIET ISI PIRINGKU TERHADAP
STABILITAS KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATAKTE**

Disusun Oleh



Camelia Delfi Suni
NIM: PO5303201220863

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing



Jane Leo Mangi S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 196901111994032002

Penguji



Roswita Victoria Rambu Roku S.Kep,MSN
NUPN.9908419437

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS PEMBERIAN DIET ISI PIRINGKU TERHADAP
STABILITAS KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATAKTE

Disusun Oleh


Camelia Delfi suni

NIM:PO5303201220863

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 10 juli 2025

Pembimbing


Jane Leo Mangi, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP.196901111994032002

Penguji


Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep,MSN
NUPN. 9908419437

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr.Florentiaus Tat, S.Kp.,M.Kep
NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D3 Keperawatan


Margaretha Teji, S.Kep.,Ns.,MSc,PH,PhD
NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas kahir dengan judul “Efektivitas Pemberian Diet Isi Piringku terhadap stabilitas kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 Di Wilayah kerja Puskesmas Batakte”. Penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Dalam proses penyusunan dan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah Ini penulis juga banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak terkhususnya Ibu Jane Leomangi, S. Kep, Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus dosen pembimbing dalam proses penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Irfan SKM .M, Kes, selaku direktur politeknik kesehatan kementrian kesehatan kupang
2. Bapak Dr Florentianus Tat, SKp, M. Kes selaku ketua jurusan keperawatan politeknik kesehatan kementrian kesehatan kupang.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan S. Kep, Ns, M. kep sebagai ketua program studi diploma D-III keperawatan di politeknik kesehatan kementrian kesehatan kupang
4. Ibu Roswita V.R.Roku, S.Kep,Ns.,MSN sebagai penguji dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh dosen program studi diploma III keperawatan politeknik kesehatan kementrian kesehatan kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.

6. Kedua orang tua yang tercinta bapak Bernadus Suni, Ibu Lidya Suni, Dan kakak Thalia yang selalu mendukung saya dalam studi ini baik dalam Doa maupun material serta berikan semangat dalam menyelesaikan studi ini. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini
7. Terima kasih pada sahabat-sahabat saya yaitu, Ambu,Yora,Tessa, Diana,Tary,ira, dan teman kelas reguler C, Serta teman sepelayanan Sunsdschools Teacher JEB yang selalu mendukung dan memberikan motivasi serta Doa buat saya agar dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Terima kasih semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan di dalam menyusun karya tulis ilmiah ini. Besar harapan penulis akan krtik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap agar karya tulis ilimiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

REVIEW KASUS : EFEKTIVITAS PEMBERIAN DIET ISI PIRINGKU TERHADAP STABILITAS KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATAKTE

Camelia Delfi Suni¹, Jane Leomangi³ Roswita Roku³

Prodi D- III Keperawatan kupang Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: cameliasuni5@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa darah. Pola makan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kadar gula darah pada penderita DM. Diet “Isi Piringku” yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI merupakan panduan gizi seimbang yang dapat diterapkan sebagai intervensi diet bagi penderita DM tipe 2. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemberian diet Isi Piringku terhadap stabilitas kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Batakte. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari tiga pasien DM tipe 2 yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjalani intervensi diet Isi Piringku selama empat hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar gula darah pada ketiga pasien setelah penerapan diet Isi Piringku. Selain itu, pasien menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pola makan seimbang serta motivasi yang lebih tinggi dalam menjalankan diet sehat. **Kesimpulan:** Penerapan diet Isi Piringku efektif dalam membantu menstabilkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Diet ini juga meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pasien terhadap pengaturan pola makan yang sehat, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci: Diabetes melitus tipe 2, kadar gula darah, diet, Isi Piringku, gizi seimbang.

**CASE REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF THE “MY PLATE”
DIET IN MAINTAINING BLOOD GLUCOSE STABILITY IN TYPE
2 DIABETES PATIENTS IN THE WORKING AREA OF BATAKTE
PUBLIC HEALTH CENTER**

Camelia Delfi Suni¹, Jane Leomangi³, Roswita Roku³
Diploma III Nursing Program, Poltekkes Kemenkes Kupang
Email: cameliasuni5@gmail.com

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by elevated blood glucose levels. An unbalanced diet is one of the main contributing factors to uncontrolled blood sugar in diabetic patients. The "My Plate" diet, recommended by the Indonesian Ministry of Health, provides a balanced nutrition guide that can be applied as a dietary intervention for type 2 diabetes patients. **Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of the “My Plate” dietary intervention in stabilizing blood glucose levels among type 2 diabetes patients in the working area of Batakte Public Health Center. **Methods:** This research employed a qualitative approach using a case study method. The study involved three type 2 diabetes patients who met the inclusion criteria and were willing to follow the "My Plate" diet for four days. Data were collected through interviews, observation, and measurement of blood glucose levels before and after the intervention.

Results: The findings indicated a reduction in blood glucose levels in all three patients after implementing the “My Plate” diet. Additionally, the patients demonstrated improved understanding of balanced eating and greater motivation to maintain a healthy diet. **Conclusion:** The application of the "My Plate" diet effectively helps stabilize blood glucose levels in patients with type 2 diabetes. This diet also increases patients' awareness and adherence to healthy eating patterns, and it is recommended as a non-pharmacological intervention in the management of type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, blood glucose levels, diet, My Plate, balanced nutrition.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan khusus.....	3
1.4 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.1 Manfaat Praktif.....	3
1.5 Keaslian Tulisan	4
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Diabetes Melitus	7
2.1.1. Definisi Diabetes Melitus	7
2.1.2 Etiologi	7
2.1.3 Klasifikasih Diabetes Melitus	9
2.1.4 Tanda dan gejala Diabetes Melitus.....	10
2.1.5 Faktor risiko diabetes melitus.....	11
2.1.6 Patofisiologi Diabetes Melitus	15
2.1.7 Komplikasi Diabetes melitus.....	16
2.1.9 Penatalaksanaan.....	16
2.2. Konsep Kadar Gula Darah.....	18
2.2.1 Definisi Kadar Gula Darah.....	18

2.2.2	Macam-macam pemeriksaan Gula Darah	19
2.2.3	Manfaat pemeriksaan gula darah	20
2.3	Manajemen Diet pada pasien DM Tipe 2	20
2.3.1	Definisi Diet Diabetes Melitus	20
2.3.2	Tujuan Diet Diabetes Melitus	20
2.3.3	Peran diet dalam pengendalian gula darah	21
2.3.4	Prinsip Gizi seimbang untuk pasien DM Tipe 2	22
2.3.5	Komposisi Diet yang dianjurkan	23
2.3.6	Kepatuhan diet dan faktor yang mempengaruhi	23
2.4	Konsep Isi Piringku Dalam konteks DM Tipe 2	26
2.4.1	Definisi Isi piringku	26
2.4.2	Komponen dan proporsi isi piringku	28
2.4.3	Relevansi isi piringku bagi Pasien DM Tipe 2	29
2.4.5	Daftar Menu Harian Diet Isi Piringku	32
2.4.6	Kerangka Teori.....	33
2.4.7	Kerangka Konsep.....	34
BAB 3		36
METODE PENELITIAN		36
3.1	Jenis penelitian	36
3.2	Subjek Penelitian	36
3.3	Fokus studi	36
3.4	Defenisi Oprasional Fokus Studi.....	37
3.5	Instumen penelitian	38
1.	Format Pengkajian.....	38
3.6	Lokasi dan waktu.....	39
3.8	Metode Pengumpulan Data	39
3.9	Etika penelitian	39
BAB 4		42
HASIL DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Hasil penelitian.....	42
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	43

4.2 Kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sebelum dan sesudah penerapan Diet isi Piringku.....	46
4.3 Pengaruh Diet Isi Piringku terhadap Stabilitas kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.	48
BAB 5	52
PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
Lampiran 1. Surat ijin pengambilan data awal	57
Lampiran 2. Surat ijin Penelitian dari Dinas penanaman Modal	58
Lampiran 1. Penjelasan sebelum penelitian (PSP)	59
Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden	60
Lampiran 3. Imformend consent	64
Lampiran 4. Pedoman wawancara.....	67
Lembar 5. Lembar Obseravasi	73
Lembar 6. Lembar Observasi harian	79

DAFTAR GAMBAR

2.1. Daftar Isi Piringku.....	
2.2 Kerangka Teori.....	
2.3 Kerangka konsep.....	