

# **GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKAN (ENERGI, LEMAK, KARBOHIDRAT) DAN STATUS GIZI PADA PENDERITA DIABETES TIPE2 DI PUSKESMAS MENUR SURABAYA**

**Oleh :**

Lisa Farhatus Sholehah

## **ABSTRAK**

Diabetes mellitus tipe 2 adalah penyakit metabolik yang diakibatkan peningkatan kadar gula darah melebihi batas normal karena resistensi insulin. Kenaikan insiden *diabetes mellitus* tipe 2 berkaitan dengan pola konsumsi makan yang kaya akan energi, lemak, dan karbohidrat yang juga berpengaruh terjadinya status gizi lebih dan dapat meningkatkan resistensi insulin. Di Indonesia diabetes mellitus merupakan penyebab kematian terbesar kedua, sedangkan penderita diabetes mellitus di Jawa Timur berdasarkan data Riskesdas 2013 menempati urutan ke-15 dari 33 provinsi di Indonesia. Sesuai data tahun 2017 diabetes mellitus menjadi penyakit tertinggi keempat di Puskesmas Menur Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran pola konsumsi makan (energi, lemak, karbohidrat) dan status gizi pada penderita *diabetes mellitus* tipe 2 di Puskesmas Menur Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang dilakukan pada bulan Desember 2018 - Juni 2019. Populasi penelitian yaitu 94 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan sistem *systematic random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Analisis data ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang. Hasil distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa pola konsumsi pasien DM tipe 2 di Puskesmas Menur Surabaya memiliki pola konsumsi energi lebih sebanyak 15 responden (54,5%), pola konsumsi lemak lebih sebanyak 28 responden (84,8%), dan pola konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 28 responden (84,8%), serta mayoritas memiliki status gizi obesitas sebanyak 14 responden (42,4%). Saran yang dapat diberikan pada penderita DM tipe 2 adalah menjaga pola konsumsi makan terutama makanan tinggi energi, tinggi lemak, dan sumber karbohidrat sederhana untuk menjaga kestabilan status gizi dan gula darah.

**Kata Kunci** : Diabetes Mellitus tipe 2, Pola Konsumsi Makan (Energi, Lemak, Karbohidrat), Status Gizi

# **DESCRIPTION OF DIETARY HABIT (ENERGY, LIPID, CARBOHYDRATE) AND NUTRITIONAL STATUS TO PATIENT DIABETES MELLITUS TYPE 2 IN CLINIC MENUR SURABAYA**

Lisa Farhatus Sholehah

## **ABSTRACT**

Diabetes mellitus type 2 is a metabolic disease caused by increased levels of blood glucose exceed normal limits because insulin resistance. Increase in insidents diabetes mellitus type 2 related with dietary habit of energy, lipid, and carbohydrate which also influences the occurrence of more nutritional status and can increase insulin resistance. In Indonesia, diabetes mellitus is the second largest cause of death, while people with diabetes mellitus in East Java based on Risesdas 2013 data ranks 15th out of 33 provinces in Indonesia. According to 2017 data, diabetes mellitus is the fourth highest disease in Menur Health Center Surabaya. This study aims to reveal the identify description of dietary habit (energy, lipid, carbohydrate) and nutritional status to patient diabetes mellitus type 2 in Clinic Menur Surabaya in 2019. The research design used was a study description carried out in December 2018 – June 2019. The population of the research using was outpatient diabetes mellitus type 2 is 94 people. Taking samples for use systematic random sampling with the result samples is 33 respondent. The frequency distribution results showed that the consumption habbit of type 2 DM patients in Menur Surabaya Health Center had more energy consumption habbit of 15 respondents (54.5%), more fat consumption habbit as many as 28 respondents (84.8%), and less carbohydrate consumption habbit as many as 28 respondents (84.8%), and the majority had obesity nutritional status as many as 14 respondents (42.4%). Suggestions that can be given to patients with diabetes type 2 are maintaining a food consumption habbit, especially foods high in energy, high in fat, and simple sources of carbohydrates to maintain the stability of nutritional status and blood sugar.

**Keywords** : Diabetes Mellitus type 2, Dietary Habit (Energy, Lipid, Carbohydrate), Nutritional Status