

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH  
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2:  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH:**

**ANNISA ANGGRAINI**

**17111024110015**

**PRODI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2021**

**Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada**

**Penderita Diabetes Melitus Tipe 2:**

*Literature Review*

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**Annisa Anggraini**

**17111024110015**

**PRODI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa anggraini  
Nim : 17111024110015  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Gula  
Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 :  
Literature Review

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas no. 17, tahun 2010).

Samarinda, 20 juni 2021



Annisa anggraini

NIM : 17111024110015

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH  
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 :  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH**

**ANNISA ANGGRAINI**

**17111024110015**

**Disetujui untuk diujikan  
pada tanggal, 21 Juni 2021**

**Pembimbing**



**Dr. Hj. Nunung Herlina, S. Kp., M.Pd**  
**NIDN : 8830940017**

**Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhatun, M.Kep**  
**NIDN : 1121018501**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 : *LITERATURE REVIEW*

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :  
ANNISA ANGGRAINI  
17111024110015

Diseminarkan dan diujikan  
Pada Tanggal, 07 Juli 2021

Penguji I

Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 1112068002

Penguji II

Dr. Hj. NunungHerlina, S.Kp., M.Pd  
NIDN: 8830940017

Mengetahui,

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan

Ns. Siti Khoirah Muflihatin M.Kep  
NIDN: 11150177

## MOTTO

***“Allah menganugerahkan hikmah kepada siapa yang dikehendakinya. Dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang berakal-lah yang dapat mengambil pelajaran.” (Q.S Al-Baqarah : 269)***

***“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman dari kamu sekalian orang-orang yang berilmu beberapa derajat.”***

***(Q.S Al-Mujadalah : 11)***

***“Bacalah dengan menyebut nama Tuhan-mu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhan-mu lah yang maha mulia. Yang mengajar manusia dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.”***

***(Q.S Al-Alaq :1-5)***

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Seraya mengucapkan *Alhamdulillah*, puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas berkat dan rahmat-Nya lah sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :“*Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 : Literature Review*” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program Strata I Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2021.

Selama proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, pembelajaran, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun material yang tak ternilai harganya. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami tujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp.,M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

dan selaku dosen pembimbing sekaligus penguji yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa proses pengajuan judul hingga terselesaikannya skripsi ini.

3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ns.Milkhatun., M.Kep., selaku koordinator mata kuliah Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep.,M.Kep sebagai penguji yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa proses ujian berlangsung hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu dan Bapak serta Adikku yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi hingga selesai.
7. Terima kasih kepada seluruh tim penelitian yaitu Dwi Cahyo Ismidianto, Dwi Rahayu, Melati, Reni Anggraeni yang selalu bekerjasama dan saling mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga perjuangan kita dalam penelitian selalu dipermudah dan dilancarkan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin.*
8. Dan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan bantuan, kasih sayang, dan perhatiannya kepada penulis yang saya tidak dapat sebutkan satu persatu.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan dalam



penyusunannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari seluruh pihak guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda, 21 Juni 2021

**Penulis**

## Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: *Literature Review*

Annisa Anggraini<sup>1)</sup>, Nunung Herlina<sup>2)</sup>, Faried Rahman Hidayat<sup>3)</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

\*Kontak Email: [icaraini99@gmail.com](mailto:icaraini99@gmail.com)

### INTISARI

**Latar Belakang:** Diabetes melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang diakibatkan oleh tubuh yang tidak dapat menghasilkan insulin secara adekuat atau dapat diartikan sebagai gangguan metabolisme yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah di dalam tubuh. Faktor yang mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh salah satunya adalah pola makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisa mengenai hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review*, berupa pengambilan data sekunder yang diperoleh dari penelitian-penelitian terdahulu yang sudah diterbitkan dalam bentuk artikel atau jurnal. Pencarian jurnal atau artikel melalui database *Google Scholar*, *Research Gate*, dan *PubMed*. Jurnal akhir yang digunakan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 15 jurnal (10 Internasional dan 5 Nasional).

**Hasil:** Hasil analisa didapatkan hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Orang dengan pola makan yang kurang baik akan cenderung memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol dari pada orang dengan pola makan baik cenderung memiliki kadar gula darah yang terkontrol.

**Kesimpulan:** Penderita diabetes melitus yang memiliki pola makan kurang baik cenderung akan memiliki kadar gula darah lebih tinggi dari pada penderita yang memiliki pola makan baik.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus Tipe 2.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup>Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**Relationship between Dietary Habit and Blood Sugar Levels of Type 2 Diabetic Patient: Literature Review**

**Annisa Anggraini<sup>1)</sup>, Nunung Herlina<sup>2)</sup>, Faried Rahman Hidayat<sup>3)</sup>**

*Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences  
Muhammadiyah University of East Kalimantan*

*\*Contact Email: [icaraini99@gmail.com](mailto:icaraini99@gmail.com)*

**ABSTRACT**

**Background:** *Diabetes mellitus (DM) type 2 is a chronic disease cause by the body unable to produce insulin adequately or can be interpreted as a metabolic disorder characterized by increase blood sugar levels in the body. One of the factors that affect blood sugar levels in the body is diet. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and blood sugar levels in patient with type 2 diabetic.*

**Methods:** *This study uses a literature review type of research, in from the of secondary data collection obtained from previous studies that have been published in the from of articles or journals. Search journal or articles through Google Scholar, Research Gate, and PubMed databases. The final journals used according to inclusion and exclusion criteria were 15 journals (10 International and 5 National).*

**Result:** *The results of analysis showed that there was a relationship between diet and blood sugar levels in people with type 2 diabetic. People with poor diets tended to have uncontrolled blood sugar levels than people with good diets who tended to have blood sugar levels control.*

**Conclusion:** *Patient with type 2 diabetic who have a poor diet tend to have higher blood sugar levels than patient who have a good diet.*

**Keywords:** *Diet, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Mellitus.*

---

<sup>1</sup>*Student of S1 Nursing Study Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

<sup>2</sup>*Lecturer of S1 Nursing Study Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

<sup>3</sup>*Lecturer of D3 Nursing Study Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

## DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul .....	i
HALAMAN Judul .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Telaah Pustaka .....	7
1. Konsep DM .....	7
2. Konsep Gula Darah .....	16

3. Konsep Pola Makan .....	19
B. Kerangka Teori Penelitian .....	24
C. Kerangka Konsep Penelitian .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Pencarian <i>Literature</i> .....	28
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional .....	30
E. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....	31
F. Jalannya Penelitian .....	32
G. Jadwal Kegiatan.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil dan Analisis.....	34
B. Pembahasan .....	54
BAB V PENUTUP .....	64
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pola Jadwal Makan Pengidap DM .....	14
Tabel 2.2 Proporsi Kalori Pengidap DM.....	15
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Ekslusi .....	29
Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan.....	33
Tabel 4.1 Hasil Jurnal .....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Gambar 3.1 Flow Diagram .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti .....	72
Lampiran 2 Surat Pernyataan Tidak uji Validitas .....	73
Lampiran 3 Jurnal Hasil .....	74
Lampiran 4 Hasil Uji Turnitin.....	89
Lampiran 5 Lembar Konsultasi .....	103