

**TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN JENIS ASAM LEMAK
PADA MENU DIET PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS RAMPAL CELAKET
KOTA MALANG**

Rikha Muallifatul Faizah
Dr. Etik Sulistyowati, SST., S. Gz., M. Kes
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen 77 C, Kota Malang
Email: p17110223076_rikha@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Melitus tipe 2 merupakan suatu kondisi ketidakmampuan sel-sel tubuh merespon sepenuhnya produksi insulin (resistensi insulin). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat konsumsi lemak dan jenis asam lemak pada menu diet penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk pengelolaan diet pasien diabetes melitus tipe 2. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian deskriptif dengan mengumpulkan data secara sistematis mengenai tingkat konsumsi lemak dan jenis asam lemak menu diet diabetes melitus yang dikonsumsi responden tanpa melakukan intervensi. Pengambilan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 22 responden yang merupakan pasien rawat jalan Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. **Hasil:** Terdapat 20 responden mempunyai GDP melebihi nilai normal, Tingkat konsumsi lemak responden berlebih sebanyak 12 responden, sebanyak 4 responden asupan lemak dalam kategori cukup dan 6 responden asupan lemak dalam kategori kurang. Jenis asam lemak jenuh yang paling banyak dikonsumsi yaitu minyak kelapa sawit dan mentega. Lemak tidak jenuh yang sering dikonsumsi yaitu tahu, tempe dan ikan. Frekuensi bahan makanan sumber lemak jenuh paling sering adalah telur ayam, dan lemak tidak jenuh yang sering dikonsumsi adalah tempe. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi lemak, asam lemak jenuh, dan kolesterol berhubungan dengan peningkatan risiko diabetes melitus tipe 2. Asupan tinggi asam lemak jenuh mempengaruhi sensitivitas insulin dan metabolisme glukosa, yang berkontribusi pada perkembangan diabetes.

Kata Kunci: diabetes melitus tipe 2, jenis asam lemak, jumlah lemak