



Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Pasien Diabetes Mellitus

Chaya Surga Wanti^{1*}, Muhammad Mudzakkir², Endah Tri Wijayanti³

¹⁻³Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

***e-mail:** chysurgawanti@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan perubahan status gizi, baik berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Data Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri menunjukkan jumlah pasien diabetes mellitus sebanyak 561 orang pada tahun 2024 dan 436 orang pada tahun 2025. Data tersebut menunjukkan bahwa diabetes mellitus masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan, termasuk kondisi status gizi pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada pasien diabetes mellitus di Poli Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 50 responden. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 responden (32,0%) berada pada kategori gemuk (overweight), 13 responden (26,0%) mengalami obesitas, 12 responden (24,0%) memiliki status gizi normal, 6 responden (12,0%) mengalami kurus ringan, dan 3 responden (6,0%) mengalami kurus berat. Dengan demikian, status gizi responden didominasi oleh kategori gizi lebih. Pemantauan status gizi melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh perlu dilakukan secara berkala sebagai bagian dari pengelolaan diabetes mellitus.

Kata Kunci : Diabetes mellitus; Status Gizi; Indeks Massa Tubuh.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak mampu menghasilkan insulin dalam jumlah yang memadai atau tidak mampu memanfaatkan insulin secara optimal. Keadaan tersebut menyebabkan kadar glukosa darah meningkat atau disebut hiperglikemia. Jika pengelolaan diabetes mellitus tidak dilakukan dengan baik, pasien berisiko mengalami berbagai komplikasi (Askary et al., 2025). Status gizi lebih, seperti overweight dan obesitas, dapat memperbesar kemungkinan terjadinya resistensi insulin. Sebaliknya, pasien diabetes mellitus juga dapat mengalami kekurangan gizi karena asupan energi tidak seimbang dengan

kebutuhan tubuh serta adanya gangguan metabolisme (Sumarni et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi tahun 2023 menunjukkan diabetes mellitus pada semua kelompok umur sebesar 1,7% (Askary et al., 2025). Di Provinsi Jawa Timur, data Dinas Kesehatan tahun 2025 mencatat sekitar 854.454 penyandang Diabetes Melitus (DM). Sementara itu, data Dinas Kesehatan Kota Kediri menunjukkan cakupan pelayanan kesehatan penderita diabetes mellitus sebesar 95% pada tahun 2021, meningkat menjadi 110,43% pada tahun 2022, dan mencapai 100% pada tahun 2023 serta 2024 (Satu Data Kota Kediri, 2024). data Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, jumlah pasien diabetes mellitus pada tahun 2024 sebanyak 561 orang. Pada tahun 2025 jumlahnya menurun 22,28% menjadi 436 orang, sedangkan pada dua bulan awal tahun 2026 tercatat 89 orang.

Diabetes mellitus adalah kondisi jangka panjang yang ditandai dengan kadar glukosa darah tinggi akibat gangguan fungsi pankreas organ yang memproduksi insulin yang mengganggu metabolisme protein, lipid, dan karbohidrat serta dapat menyebabkan berbagai gejala dan komplikasi (Irawan, 2022). Proses terjadinya diabetes mellitus sering berkaitan karena obesitas disebabkan oleh pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik. Resistensi insulin yang disebabkan oleh obesitas dapat membuat glukosa lebih sulit masuk ke dalam sel, sehingga menyebabkan hiperglikemia. Keadaan tersebut berlanjut menjadi gangguan metabolisme zat gizi, perubahan status gizi, dan komplikasi apabila tidak ditangani (Adinugroho, 2023). Dalam jangka panjang, gangguan metabolisme tersebut dapat memengaruhi status gizi penderita, baik berupa gizi lebih maupun gizi kurang (Irawan, 2022). Hiperglikemia kronis yang tidak terkontrol dapat menimbulkan penyakit jantung, gagal ginjal, neuropati, dan retinopati. Dampak tersebut dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian sehingga pengelolaan status gizi perlu diperhatikan pada pasien diabetes mellitus (Arafah et al., 2025). Dengan demikian, pasien DM berisiko mengalami dua masalah sekaligus, yaitu gizi lebih maupun gizi kurang, sehingga pemantauan status gizi menjadi sangat penting.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Elfiyanti, Mudzakkir, dan Wijayanti (2025) di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri meneliti gambaran tingkat kepatuhan diet pada pasien DM. Penelitian tersebut berfokus pada perilaku pasien dalam menjalankan terapi nutrisi. Namun, penelitian tersebut belum menggambarkan outcome klinis berupa status gizi pasien secara objektif.

Berdasarkan tingginya jumlah penderita diabetes mellitus dan banyaknya pasien diabetes mellitus menjalani pemeriksaan di poli spesialis penyakit dalam, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Diabetes Mellitus".

Berdasarkan uraian masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada pasien diabetes mellitus di Poli Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri?". Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada pasien diabetes mellitus di Poli Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada pasien diabetes mellitus di Poli Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini lembar kuesioner pemeriksaan Indeks Massa Tubuh. Penelitian dilaksanakan di Poli Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri pada tanggal 06 sampai 11 Mei 2026. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling yaitu pasien yang hadir, memenuhi kriteria, dan bersedia mengikuti penelitian pada saat pelaksanaan responden sebanyak 50. Pengumpulan data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh di poli spesialis penyakit dalam rumah sakit muhammadiyah Ahmad dahlan kota kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Responden

No	Status Gizi (Indeks Massa Tubuh)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kurus Berat	3	6,0%
2.	Kurus Ringan	6	12,0%
3.	Normal	12	24,0%
4.	Gemuk/Overweight	16	32,0%
5.	Obesitas	13	26,0%
Total		50	100%

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar berada pada kategori status gizi gemuk/overweight, yaitu 16 responden (32,0%). Tingginya proporsi status gizi lebih pada pasien diabetes mellitus dapat dijelaskan melalui mekanisme obesitas yang menurunkan sensitivitas sel terhadap insulin. Keadaan ini menimbulkan resistensi insulin yang berperan dalam perkembangan dan pengendalian diabetes mellitus. Penumpukan lemak, terutama lemak visceral, menghambat respons sel terhadap insulin sehingga glukosa lebih sulit masuk ke dalam sel dan kadar gula darah meningkat. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam terjadinya diabetes mellitus tipe 2. Oleh karena itu, pasien dengan status gizi gemuk maupun obesitas memiliki risiko gangguan kontrol glikemik yang lebih tinggi dibandingkan pasien dengan status gizi normal (World Health Organization, 2024). Purba (2023) juga menunjukkan bahwa individu dengan IMT ≥ 25 kg/m² memiliki risiko lebih besar mengalami diabetes mellitus karena adanya resistensi insulin.

Sukmaningrum dan Sakufa (2025) menyatakan bahwa pola makan, status gizi, dan kejadian diabetes mellitus saling berhubungan. Individu dengan status gizi lebih umumnya memiliki konsumsi energi berlebihan dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga risiko obesitas dan gangguan metabolik meningkat. Jaringan adiposa yang bertambah dapat menghasilkan mediator inflamasi yang memicu resistensi insulin dan memperburuk pengendalian kadar glukosa darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sholihah et al. (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar penyandang diabetes mellitus tipe 2 memiliki asupan energi dan zat gizi makro melebihi

kebutuhan. Kelebihan energi yang berlangsung lama dapat menyebabkan peningkatan berat badan, akumulasi lemak tubuh, kenaikan IMT, dan memburuknya kondisi metabolik pasien diabetes mellitus. Tingginya angka overweight dan obesitas dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan manajemen diri pasien yang belum optimal. Sebagian pasien lebih berfokus pada obat antidiabetes dibandingkan pengaturan makan, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan. Padahal keberhasilan terapi DM sangat dipengaruhi oleh kepatuhan menjalankan perubahan gaya hidup sehat (WHO, 2024). Walaupun sebagian besar responden memiliki status gizi lebih, penelitian ini juga menemukan responden dengan status gizi kurang ringan dan kurang berat sebesar 18%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada pasien DM tidak hanya berupa kelebihan berat badan, tetapi juga dapat berupa kekurangan gizi. Pada hiperglikemia yang tidak terkontrol, tubuh tidak mampu menggunakan glukosa secara optimal sehingga lemak dan protein dipecah sebagai sumber energi. Proses tersebut dapat menyebabkan penurunan berat badan dan status gizi kurang (Yunawati et al., 2023).

Berdasarkan tingginya persentase responden dengan berat badan berlebih di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, peneliti menilai bahwa kondisi ini menggambarkan masih rendahnya penerapan modifikasi gaya hidup secara mandiri setelah pasien didiagnosis diabetes mellitus. Sebagian pasien cenderung mengutamakan terapi farmakologis, seperti obat atau insulin, tetapi belum konsisten dalam mengelola berat badan dan melakukan aktivitas fisik. Padahal, penurunan berat badan menuju kondisi ideal dapat membantu meningkatkan efektivitas terapi medis. Oleh karena itu, perawat di poliklinik perlu memperkuat asuhan keperawatan melalui konseling perilaku. Edukasi yang diberikan sebaiknya tidak bersifat umum saja, tetapi didasarkan pada pemantauan nilai IMT secara individual setiap kali pasien kontrol. Peneliti berpendapat bahwa intervensi keperawatan yang menekankan motivasi penurunan berat badan bertahap dan pencatatan asupan makan harian dapat membantu menurunkan obesitas, menjaga kestabilan gula darah, serta meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi pasien diabetes mellitus di Poli Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri didominasi oleh kategori status gizi lebih, yaitu gemuk (overweight) dan obesitas, meskipun masih ditemukan pasien dengan status gizi normal maupun status gizi kurang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa permasalahan status gizi pada pasien diabetes mellitus bersifat beragam dan memerlukan perhatian dalam pengelolaannya. Status gizi lebih berpotensi berhubungan dengan terjadinya resistensi insulin yang dapat memengaruhi pengendalian kadar glukosa darah, sedangkan status gizi kurang dapat terjadi akibat gangguan metabolisme yang berlangsung pada pasien diabetes mellitus. Oleh karena itu, pemantauan status gizi secara berkala melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh perlu menjadi bagian dari pelayanan kesehatan, disertai edukasi mengenai pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan penerapan gaya hidup sehat untuk mendukung keberhasilan pengelolaan diabetes mellitus serta mencegah terjadinya komplikasi.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Askary, I. A., Halim, R., Nasution, H. S., Kalsum, U., & Fitri, A. (2025). Faktor risiko diabetes melitus tipe II pada kelompok umur ≥ 15 tahun di Provinsi Jambi (analisis data SKI 2023). *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(2).
- Adinugroho, D. (2023). Proses asuhan gizi terstandar pada pasien diabetes mellitus tipe II dengan komplikasi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/29572>
- Arafah, M. N., Kanang, I. L. D., Fattah, N., Julyani, S., & Arifuddin Karim, A. M. Arsana, B. S., Bagiansah, M., Zoraya, S. I., & Azhar, M. B. (2024). Association of body mass index, age, and sex with blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1), 8255.
<https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.8255>
- Elfiyanti, E., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2025, September). Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 5, No. 1, pp. 864-873)
- Irawan, A. M. A. (2022). Status gizi, asupan zat gizi makro dan kaitannya dengan kadar HbA1c pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
<https://www.academia.edu/download/87239751/314.pdf>
- Sholihah, N. H., Ningrum, D. O., Hafidhoh, H., Aini, R. N., Ristiawati, R., & Rahma, A. (2023). Gambaran pola konsumsi energi dan zat gizi makro penyandang diabetes mellitus tipe 2 usia 35–65 tahun. *Ghidza Media Jurnal*, 4(2), 146–160.
- Sukmaningrum, A. H., & Sakufa, A. (2025). Hubungan pola makan dan status gizi terhadap kejadian diabetes mellitus pada usia 30–64 tahun. *Enfermeria Ciencia*, 3(1), 11–20.
- Sumarni, S., Indrianing, N. E., Pratikwo, S., & Sudirman, S. (2024). Hubungan status gizi (obesitas) sebagai faktor risiko diabetes mellitus dengan kadar gula darah. *Jurnal Lintas Keperawatan*.
- World Health Organization. (2024). Body mass index (BMI) classification and nutritional assessment.
- World Health Organization. (2024). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Yunawati, I., Setyawati, Muharramah, Ernalia, Y., & Akhriani, M. (2023). Penilaian status gizi. CV Eureka Media Aksara.