Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/index
e-ISSN: 2722-0486; Volume 7, No 2, Oktober 2026

# EDUKASI DIET ISI PIRING PADA PASIEN PENDERITA DIABETES MELLITUS DENGAN *PRINSIP 3J* RS PKU MUHAMMADIYAH KARANGANYAR

**Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti** [1], Anggi Fitria Defiana[1] Anggita Dwi Novitasari[1], Winda Safitri[1], Maulida Nur Istanti[1], Putri Apriliyana[1,] Rustatar Hastiyana Imam Wicaksono [1]
[1]Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Korespondensi: bagas.biyanzah@gmail.com

## *ABSTRACT*

*Diabetes mellitus is a progressive chronic disease that can lead to various complications in other organs. Although incurable, it can be controlled through a disciplined lifestyle and regular dietary habits, particularly through nutritional management and physical activity. Patients with diabetes mellitus must possess adequate knowledge and self-care capabilities to effectively manage their blood glucose levels. One of the dietary management models utilized for diabetes mellitus patients is the 3J model (Jadwal, Jenis, Jumlah / Schedule, Type, and Amount). Currently, the majority of patients lack sufficient knowledge regarding this specific diet. This community service activity aims to improve the knowledge of diabetes mellitus patients and their families at RS PKU Muhammadiyah Karanganyar concerning the 3J diet model. The method employed in this activity was interactive educational lectures supported by leaflet media. The measurement of knowledge levels was conducted using pre-test and post-test instruments involving 10 respondents, comprising patients and their family members. The results demonstrated a positive increase in the percentage of respondents' cognitive capacity. Pre-test data indicated that the majority of respondents (70%) had a low level of knowledge regarding the DM diet. Following the educational intervention, post-test results revealed a positive shift, with 80% of respondents successfully achieving a good level of knowledge in independent nutritional management.*
***Keyword**: Diabetes mellitus, Diet, 3J model, Health education*

## ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis progresif yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada organ lain. Penyakit diabetes Melitus tidak bisa disembuhkan tetapi bisa dikendalikan dengan melakukan pola hidup dan pola makan yang teratur, terutama dalam pengaturan pola makan dan aktifitas fisik. Penderita Diabetes Melitus harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai bagaimana cara merawat diri mereka sendiri agar gula darah bisa dikendalikan. Model manajemen diet yang digunakan pada pasien diabetes melitus salah satunya adalah model 3J. Mayoritas penderita memiliki pengetahuan kurang terkait diet diabetes melitus. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahauan keluarga dan penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar terkait diet diabetes mellitus dengan model 3J. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui ceramah interaktif yang didukung dengan penggunaan media *leaflet*. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* terhadap 10 responden pasien Diabetes Mellitus dan keluarga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan persentase kapasitas kognitif responden yang positif. Data *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas responden (70%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait diet DM. Setelah dilakukan intervensi edukasi, hasil *post-test* menunjukkan perubahan positif di mana 80% responden berhasil mencapai tingkat pengetahuan yang baik dalam manajemen nutrisi mandiri.
**Kata Kunci**: Diabetes melitus, Diet, Model 3J, Edukasi kesehatan

## PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan. Diabetes Mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal (hiperglikemia). Kondisi ini, apabila tidak dikendalikan dengan adekuat, dapat memicu berbagai komplikasi sistemik yang serius, mulai dari penyakit kardiovaskular dan nefropati (kerusakan ginjal), hingga retinopati (gangguan penglihatan) serta neuropati perifer (kerusakan saraf). Data *International Diabetic Federation* pada tahun 2021 telah tercatat sebanyak ± 537 juta orang dewasa berumur 20-79 tahun (1:10 orang) hidup dengan

kondisi DM di seluruh dunia. Prevalensi diabetes mellitus di Jawa Tengah menunjukkan urgensi penanganan yang serius. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), Jawa Tengah menempati peringkat ketiga nasional dengan prevalensi diagnosis dokter sebesar 1,8%, yang merepresentasikan 118.184 jiwa. Namun, jika ditinjau dari data sektoral Profil Kesehatan, angka kejadian menunjukkan fluktuasi yang cenderung meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Tercatat prevalensi sebesar 13,67% pada tahun 2020, sempat mengalami penurunan menjadi 11% pada tahun 2021, namun kemudian melonjak tajam mencapai 15,6% pada tahun 2022 (Kahar, 2021; Profil Kesehatan, 2022). Faktor risiko terjadinya diabetes mellitus meliputi genetik, perubahan gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, perilaku yang tidak baik, obesitas, konsumsi alkohol, dan merokok (Siregar, 2023). Penyebab diabetes mellitus antara lain adalah pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan manis dan karbohidrat tinggi, serta jadwal makan yang tidak teratur yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah (Murtiningsih, 2021).

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan secara total, kondisi ini dapat dikelola secara optimal melalui modifikasi gaya hidup dan pengaturan pola makan yang teratur (Himmah et al., 2020). Keberhasilan manajemen glikemik sangat bergantung pada kemampuan perawatan diri (*self-care*) pasien, yang menuntut pemahaman mendalam mengenai asupan nutrisi dan aktivitas fisik. Namun, terdapat diskrepansi yang signifikan antara kebutuhan klinis dan realitas di lapangan; mayoritas penderita diabetes belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengimplementasikan pola makan sehat (Amalia et al., 2024). Fenomena rendahnya literasi kesehatan ini juga mencakup pihak keluarga, di mana minimnya pemahaman mengenai perilaku diet dan olahraga rutin menjadi hambatan utama dalam pengendalian kadar gula darah harian (Lilis, 2024). Rendahnya tingkat pengetahuan ini secara kausalitas berkolerasi langsung dengan kegagalan manajemen mandiri yang memperburuk prognosis pasien. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang terstruktur dan komprehensif merupakan urgensi medis yang mendesak untuk segera diimplementasikan guna mencegah komplikasi kronis dan meningkatkan kualitas hidup penderita

Model manajemen diet yang digunakan pada pasien diabetes mellitus salah satunya adalah model 3J. Diet 3J merupakan pengaturan pola makan yang tepat ditentukan dari 3J yaitu jadwal makan, jumlah makan, dan jenis makanan (Fidyana et al., 2020). Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, jadwal dan jenis bahan makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Seseorang yang tidak mampu mengatur pola makan dalam makanan sehari – hari, akan lebih mudah terkena penyakit dibandingkan yang berhati – hati dalam mengkonsumsi makanan (Melitus & Remaja, 2024). Individu yang memiliki pola makan tidak teratur memiliki kadar gula darah lebih buruk dibandingkan dengan yang memiliki pola makan teratur. Individu yang beraktivitas fisik sehari-harinya ringan memiliki risiko 2,268 kali untuk menyandang Diabetes Melitus tipe 2. Jenis makanan untuk penderita Diabetes Mellitus tipe 2 yang tepat yaitu tinggi serat, mempunyai indeks glikemik rendah, rendah lemak, dan rendah kalori, sedang jumlah kalori bagi penderita DM ditentukan dari berat badan penderita (Arief, 2020).

Penelitian (Sahwa et al., 2023) menyatakan bahwa diet 3j efektif dalam mengontrol serta menurunkan kadar gula darah penderita DM tipe 2. Setelah dilakukan terapi non farmakologi penerapan 3j mampu menurunkan jumlah glukosa darah terhadap penderita DM. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fathurrohman et al 2024 dengan judul pelatihan penerapan 3j untuk mengendalikan kadar gula darah bagi penderita Diabetes Melitus menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar glukosa darah pada responden setelah pelatihan yakni dari rata rata 219,8 mg% menjadi 189,8% ($p<0,05$lh). Dapat disimpulkan bahwa penerapan 3j pada penderita Diabetes Melitus ini sangat efektif dalam menurunkan serta mengendalikan kadar glukosa darah.

Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/index
e-ISSN: 2722-0486; Volume 7, No 2, Oktober 2026

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa 10 pasien Diabetes Melitus di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, 8 diantaranya tidak mengetahui dengan benar diit DM dan 2 diantaranya paham terkait diit diabetes melitus. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes melitus dan diit diabetes melitus menggunakan model 3J. Sehingga dengan peningkatan pengetahuan akan membentuk perilaku yang baik dengan mengontrol asupan nutrisi penderita DM sehingga menstabilkan kadar glukosa dalam darah.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 27 November 2025 di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan ceranag. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan ceramah. Kegiatan diawali dengan pembuatan proposal dan perizinan. Setelah disetujui, pelaksanaan dilakukan di Bangsal Al Madinah 2. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet. Responden dalam kegiatan ini sebanyak 10 orang, yang terdiri dari pasien penderita Diabetes Melitus beserta keluarganya. Sebelum dan setelah edukasi, dilakukan pengukuran tingkat pemahaman menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian (A'yun, 2025) yang terdiri dari 12 soal dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha 0,882. Indikator yang diamati dalam kegiatan ini adalah pengetahuan responden mengenai Diabetes Melitus dan manajemen diet 3J.

## HASIL

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di Bangsal Al-Madinah 2 RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh pasien dan keluarga pasien yang berjumlah 10 responden dengan riwayat penyakit diabetes mellitus, metode yang dilakukan dengan ceramah dan menggunakan media lefleat.



**Gambar 1** Pelaksanaan penyuluhan diet Diabetes Melitus dengan model 3J.

Gambar 1 merupakan pelaksanaan penyuluhan diit diabetes melitus dengan model 3J yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden mengenai diabetes mellitus dan diet isi piring dengan prinsip 3J. Hasil pre test tingkat pengetahuan responden tentang diabetes dan manajemen diet 3J sebagai berikut:

Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/index
e-ISSN: 2722-0486; Volume 7, No 2, Oktober 2026




**Gambar 2**. Diagram Tingkat Pengetahuan Pre-test

Berdasarkan Gambar 2, tingkat pengetahuan awal responden mengenai diabetes melitus dan manajemen diet 3J masih tergolong rendah. Dari total 10 responden, sebanyak 3 responden (30%) menyatakan telah mengetahui diabetes melitus, namun belum memahami cara pengendaliannya melalui penerapan diet isi piring dan prinsip 3J. Sementara itu, 7 responden (70%) belum mengetahui diabetes melitus maupun cara pengendaliannya. Rendahnya tingkat pengetahuan ini diduga berkaitan dengan kondisi sebagian responden yang baru mengetahui diagnosis diabetes melitus setelah menjalani perawatan di rumah sakit.

**Tabel 1.** Deskripsi Karakteristik Responden

| No | Karakteristik | Frekuensi (n=10) | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1. | **Usia** | | |
| | Anak anak | 0 | 0 |
| | Dewasa | 7 | 70 |
| | Lansia | 3 | 30 |
| | Total | 10 | 100 |
| 2. | **Jenis Kelamin** | | |
| | Perempuan | 6 | 60 |
| | Laki laki | 4 | 40 |
| | Total | 10 | 100 |
| 3. | **Pendidikan** | | |
| | Tidak Sekolah | 0 | 0 |
| | SD | 2 | 20 |
| | SMP | 1 | 10 |
| | SMA | 5 | 50 |
| | Pendidikan Tinggi | 2 | 20 |
| | Total | 10 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa proporsi terendah berasal dari kelompok laki-laki, yaitu sebanyak 4 responden (40%), sedangkan proporsi tertinggi berasal dari kelompok perempuan, yaitu sebanyak 6 responden (60%). Pada variable

Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/index
e-ISSN: 2722-0486; Volume 7, No 2, Oktober 2026

usia, mayoritas peserta berusia dewasa sebanyak 7 responden (70%). Pada variable pendidikan terakhir responden mayoritas SMA sebanyak 5 responden (50%).




**Gambar 3.** Diagram Tingkat Pengetahuan Post-test

Berdasarkan diagram pada Gambar 3 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test. Sebanyak 8 responden (80%) responden telah memahami diabetes mellitus dan cara pengontrolannya melalui diet isi piring dengan prinsip 3J, sedangkan 2 responden (20%) belum memahami secara penuh tentang Diabetes Melitus dan manajemen diet 3J. Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengaturan diet pada pasien diabetes mellitus.

## PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan di Bangsal Al-Madinah 2 RS PKU Muhammadiyah Karanganyar berfokus pada edukasi diabetes melitus dan diet isi piring dengan prinsip 3J. Sebelum intervensi, 70% responden menunjukkan tingkat pengetahuan rendah terkait DM dan pengendaliannya, termasuk pengaturan diet. Setelah penyuluhan, proporsi responden dengan pemahaman memadai meningkat menjadi 80%, mencakup pemahaman definisi dan klasifikasi DM, tanda dan gejala, pencegahan, komplikasi, konsep diet isi piring, serta penerapan prinsip 3J. Peningkatan ini menegaskan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga. Temuan ini sejalan dengan Rumimpunu (2025) yang melaporkan peningkatan pengetahuan hingga kategori baik sebesar 66,7% pasca-edukasi. Secara konseptual, pendidikan kesehatan merupakan intervensi sistematis untuk memodifikasi perilaku melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan (Notoatmodjo, 2021). Dengan demikian, edukasi berbasis prinsip 3J berpotensi menjadi strategi efektif dalam edukasi berbasis prinsip 3J berpotensi menjadi strategi efektif dalam mendukung pengelolaan DM di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pemberian edukasi memegang peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong terbentuknya sikap positif pada penderita diabetes mellitus. Salah satu bentuk edukasi yang dinilai efektif adalah pemanfaatan media pembelajaran, karena media mampu menyederhanakan konsep yang sulit dan membuat materi lebih mudah dipahami (Indriyani et al., 2023). Edukasi pada dasarnya sangat berkaitan dengan penggunaan media, sebab media membantu menyampaikan informasi secara lebih jelas dan mudah diterima oleh peserta. Penggunaan media edukasi juga terbukti

dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menangkap pesan kesehatan yang diberikan (Sahwa et al., 2023).

Dalam pemberian edukasi diet isi piring dengan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal), keberadaan media seperti leaflet sangat membantu peserta memahami bagaimana mengatur porsi makanan, memilih jenis makanan yang tepat, dan menjaga keteraturan jadwal makan. Penelitian yang dilakukan Astiza et al., 2023, menunjukkan bahwa media leaflet memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan edukasi. Leaflet mudah diakses oleh berbagai kalangan, berisi tulisan yang menarik, dilengkapi ilustrasi pendukung, serta tampil dalam format yang sederhana sehingga mudah dibawa dan dibaca kapan saja. Media tersebut membantu peserta untuk meninjau kembali materi secara mandiri sehingga pemahaman mereka mengenai diabetes dan diet 3J semakin meningkat.

Pengetahuan merupakan dasar untuk melakukan suatu tindakan, sehingga setiap penderita yang akan melakukan suatu tindakan biasanya didahului dengan tahu, selanjutnya mempunyai inisiatif untuk melakukan suatu tindakan berdasarkan pengetahuannya. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih baik daripada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan (Sonhaji, Hani, 2024) Responden yang memiliki pengetahuan tentang Diabetes Melitus dan cara pengontrolannya, termasuk diet DM, akan memiliki perilaku untuk merubah pola hidupnya sehingga terbentuknya komitmen dan konsistensi tinggi dalam mengimplementasikan prinsip 3J (Jenis, Jumlah, dan Jadwal) diet yang direkomendasikan. Kepatuhan diet yang terukur ini selanjutnya berdampak signifikan terhadap keberhasilan *self-management* dan pencapaian target glikemik yang optimal (Kurnia et al., 2024).

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Usia mencerminkan tingkat kematangan dan perkembangan individu, sehingga seiring bertambahnya usia, kemampuan dalam menerima, mengolah, dan mengintegrasikan informasi cenderung meningkat (Arfina et al., 2022). Selain itu, pertambahan usia juga diikuti oleh perubahan kondisi sosial, psikologis, dan fisik yang berperan dalam proses pembentukan pengetahuan individu (Aitken & Hossan, 2022). Temuan ini relevan dengan karakteristik responden dalam penelitian ini, di mana mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa (70%), yang secara teoretis memiliki kapasitas kognitif dan pengalaman yang lebih baik dalam memahami informasi kesehatan yang diberikan.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan dan partisipasi dalam manajemen kesehatan keluarga. Dalam kegiatan ini, mayoritas responden (60%) adalah perempuan. Hal ini sejalan dengan peran tradisional perempuan, baik sebagai pasien maupun anggota keluarga, yang cenderung memegang kendali utama dalam manajemen domestik, khususnya dalam pengaturan menu makanan harian (*meal planning*). Sebagai *caregiver* utama, perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mencari informasi kesehatan demi menjaga kesejahteraan anggota keluarganya (Rahayu et al., 2024). Partisipasi dominan perempuan dalam edukasi ini sangat strategis, mengingat keberhasilan diet 3J sangat bergantung pada sosok yang menyiapkan makanan di rumah. Sebaliknya, keterlibatan laki-laki yang lebih rendah sering kali disebabkan oleh hambatan pekerjaan atau persepsi bahwa urusan nutrisi adalah ranah domestik. Perbedaan peran sosial dan tanggung jawab dalam pengasuhan kesehatan inilah yang berkontribusi pada tingginya angka partisipasi dan antusiasme kelompok perempuan dalam menyerap informasi mengenai diet diabetes mellitus (Supardi & Purnomo, 2023).

Tingkat pendidikan memiliki peranan besar dalam membentuk pemahaman seseorang mengenai penyakit, termasuk diabetes mellitus (DM). Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima, memahami, serta menginterpretasikan informasi kesehatan. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah mengenali faktor risiko, tanda dan gejala, hingga upaya pencegahan DM. Sebaliknya, mereka yang berpendidikan

rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses maupun memahami informasi kesehatan, sehingga tingkat pengetahuannya tentang DM menjadi lebih rendah (Kumala et al., 2021). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahmadania (2024), di wilayah pesisir Desa Lapulu, yang melibatkan 43 responden. Dari jumlah tersebut, 37 responden (86%) memiliki tingkat pendidikan rendah dan seluruhnya menunjukkan pengetahuan yang tidak memadai mengenai DM. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan tingkat pengetahuan tentang DM (p=0,000). Responden dengan pendidikan tinggi tercatat memiliki pengetahuan baik, sedangkan responden berpendidikan rendah menunjukkan pengetahuan yang kurang. Menurut peneliti, hal ini dipengaruhi oleh rendahnya pendidikan yang menyebabkan responden kesulitan mengakses sumber informasi kesehatan yang akurat maupun memahami materi kesehatan yang disampaikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai diabetes melitus dan pengendaliannya, termasuk penerapan diet DM dengan prinsip 3J. Peningkatan pengetahuan ini berpotensi mendorong kepatuhan responden dalam menjalankan diet diabetes melitus secara tepat, sehingga dapat mendukung pencapaian pengendalian kadar glikemik yang lebih optimal. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis prinsip 3J merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas pasien dalam mengelola penyakit diabetes melitus.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema diet 3J pada penderita diabetes melitus. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pembimbing akademik dan pembimbing klinik atas bimbingan dan arahannya, kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam kegiatan, serta kepada tim pelaksana yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan kontribusi sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Semoga kerja sama yang baik ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan dan edukasi kesehatan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Amalia, D., Daulay, M. H., Oliva, H., Panjaitan, A., Nababan, T., & Indonesia, U. P. (2024). *Tingkat Pemahaman Pasien Tentang Proses Penanganan Penyakit Diabetes Mellitus Di Rsu . Royal Prima Medan Tahun 2023*. *5*(3), 912–917.

Arief, M. H. (2020). *Penerapan Diet 3j Untuk Mengontrol Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*.

Astiza, D. N., Cahyono, J., & Wahyuningrum, D. R. (2023). *The Effect Of Nutrition Education Using Leaflet Media On Knowledge Of Meal Planning In Type Ii Diabetes Mellitus Outpatients At The Pasundan Health Center In Samarinda Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Perencanaan Makanan Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Pasundan Samarinda*. *2*(7), 1901–1912.

Fidyana, M., Esfandiari, F., Maharyuni, E., & Nur, M. (2020). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hdl Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Pendahuluan*. *11*(1), 392–396. Https://Doi.Org/10.35816/Jiskh.V10i2.308

Himmah, S. C., Irawati, D. N., Triastuti, N., & Ambar, N. S. (2020). *Pengaruh Polaomakan Dan Aktifitas Terhadap Penurunan Kadar Gula Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Aulia Jombang*. *7*(1).

Indriyani, Ludiana, & Dewi, T. K. (2023). Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Kadar Glukosa

Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Yosomulyo. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(2), 252–259. Https://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/View/466/0

Kahar, F., Purlinda, D. E., & Setyowatiningsih, L. (2021). *Profil Diabetes Mellitus Pada Penderita Tuberculosis*. 1086–1095.

Kumala, D. P. S. W., Setiasih, & Lisa, A. (2021). *Pengaruh Edukasi Terhadap Self Care Behaviours Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Diabetes Ubaya*. 131–139.

Kurnia, A., Amelia, A. R., Epidemiologi, P., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & K, E. P. K. (2024). *Article History : 5*(4), 480–491.

Lilis. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Pacarkeling Surabaya*.

Melitus, D., & Remaja, P. (2024). *J . A . I : Jurnal Abdimas Indonesia*. 534–540.

Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). *Gaya Hidup Sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2*. *9*(28), 328–333.

Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F., Riau, U., Kesehatan, D., & Riau, P. (2024). *Consumption Behaviour Of Sugar-Sweetened Beverages In Nursing Faculty Students , University Of Riau*. *5*, 9–17. Https://Doi.Org/10.36082/Jmswh.V5i1.1704

Rahmadania, W., Novianti, A. D., & Nawawi, N. (2024). The Relationship Between Education And Knowledge About Diabetes Mellitus In The Coastal Area Of Lapupu District. *Indonesia Journal Of Health Sciences Research And Development*, *6*(2). Https://Doi.Org/10.36566/Ijhsrd/Vol6.Iss2/241

Rumimpunu, B. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Dalam Pengelolaan Diet Di Rumah Sakit. *Jurnal Metodologi Penelitian*.

Sahwa, A. D., Supriyanti, E., Keperawatan, A., & Husada, W. (2023). *Penerapan Diet 3j Untuk Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2*. *7*(1), 22–26.

Siregar, S. D. (2023). *Hubungan Faktor-Faktor Pola Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Puskesmas Sawit Seberang Kabupaten Langkat*. *3*(Dm), 4580–4592.

Sonhaji, Hani, R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Diri Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Di Kabupaten Semarang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Diri Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Di Kabupaten Semarang S. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *8*(1), 25–31. Https://Doi.Org/10.33655/Mak.V8i1.180

Sri, Iswahyuni, Adji Kusuma Rezki, Candra Felisha Cevira, Puspita Ayu Della, And Romdoni Laili Syahrul. 2024. "Pendidikan Kesehatan Tentang Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Pada Kelompok Remaja Melalui Screening Gula Darah Edukasi Tentang Diabetes Melitus Dan Senam Diabetes Di Smk Batik 2 Surakarta." *Jurnal Pengabdian Komunitas* 3(03 Se-Articles):32–42.

Supardi, Purnomo, M. (2023). Tingkat Pengetahuan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Pada Pralansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *10*(1), 17–21.

Widiyoga At Al. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Pada Penderita Terhadap Pengaturan Pola Makan Dan Physical Activity." 2(2):152–61.