

ABSTRAK

Muhammad Farhan Abdullah, 2026. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Terhadap Pola Makan dan Lemak Viseral Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang. Pembimbing: **Etik Sulistyowati**.

Latar Belakang: Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penyandang Diabetes Mellitus mencapai 19,47 juta orang. Pengaturan pola makan berdasarkan prinsip 3J (jumlah, jenis, dan jadwal) merupakan pilar penting dalam pengelolaan DM tipe 2. Pola makan tidak terkontrol berkontribusi pada akumulasi lemak viseral yang memperburuk resistensi insulin dan meningkatkan risiko komplikasi metabolik. Kurangnya pemahaman mengenai pola makan yang tepat memperburuk kondisi penderita. Media *booklet* dipilih karena informasinya ringkas, mudah dibaca berulang, dan memungkinkan pembelajaran mandiri. Edukasi melalui media *booklet* diharapkan meningkatkan kepatuhan pola makan dan memengaruhi lemak viseral penderita DM tipe 2. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap pola makan 3J dan lemak viseral penderita Diabetes Mellitus tipe 2. **Metode:** Penelitian kuantitatif analitik retrospektif dengan sampel 22 penderita DM tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang, dipilih dengan *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama tiga bulan berupa penyuluhan dan edukasi gizi menggunakan media *booklet*. Data pola makan dikumpulkan menggunakan *food recall* dan SQ-FFQ, lemak viseral diukur dengan BIA. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Hasil:** Edukasi berpengaruh signifikan terhadap jumlah asupan energi ($p=0,000$), jenis bahan makanan ($p=0,003$), dan jadwal makan ($p=0,000$). Tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap lemak viseral ($p=0,710$). **Kesimpulan:** Edukasi gizi melalui media *booklet* berpengaruh signifikan terhadap perbaikan pola makan 3J meliputi jumlah khususnya energi, jenis bahan makanan, dan jadwal makan penderita DM Tipe 2, dan terdapat kecenderungan penurunan lemak viseral meskipun belum signifikan secara statistik. Oleh karena itu memerlukan penelitian lebih lanjut dengan durasi yang lebih panjang (6 bulan – 1 tahun).

Kata kunci: *Booklet*, Diabetes Mellitus tipe 2, Pola Makan 3J, Lemak Viseral.