

ABSTRAK

Adyarke Ayu Amalial Ulya (2026). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet 3J Pada Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo*. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi D III Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Heru Wiratmoko., S.Kp., M.Kep.

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolik menahun yang memerlukan pengelolaan pola makan secara disiplin melalui prinsip diet 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal). Kurangnya pengetahuan mengenai diet ini menjadi salah satu hambatan utama dalam pengendalian kadar gula darah pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet 3J pada penderita DM tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media booklet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang menggambarkan tingkat pengetahuan responden pada dua waktu pengukuran. Subjek penelitian terdiri dari 30 responden penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Babadan, Kabupaten Ponorogo, yang diambil dengan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Knowledge of Diabetic Diet Questionnaire (KDDQ) yang telah dimodifikasi. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 14 responden (46,7%). Namun, gambaran tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media booklet menunjukkan peningkatan, di mana sebagian besar responden berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 15 responden (50%). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan Gambaran Tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan mengenai diet 3J pada penderita DM tipe 2. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran tingkat pengetahuan penderita DM tipe 2 setelah diberikan edukasi kesehatan cenderung lebih baik dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Edukasi kesehatan mengenai diet 3J perlu terus dilakukan untuk membantu meningkatkan pemahaman penderita DM tipe 2 dalam mengatur pola makan sebagai bagian dari pengendalian penyakit.

Kata kunci : Pengetahuan, Diet 3J, Diabetes Mellitus Tipe 2, Booklet.

ABSTRACT

Adyarke Ayu Amalial Ulya (2026). An Overview of Knowledge Levels on the 3J Diet Among Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Working Area of Babadan Community Health Center, Ponorogo Regency. Scientific Paper, Diploma III Nursing Study Program, Ponorogo Campus, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang.
Supervisor: Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep.

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic metabolic disease that requires disciplined dietary management through the 3J diet principles (Amount, Type, and Schedule of meals). Lack of knowledge regarding this diet is one of the main obstacles to controlling patients' blood glucose levels. This study aimed to describe the level of knowledge regarding the 3J diet among patients with Type 2 Diabetes Mellitus before and after receiving health education using booklet media.

This study employed a quantitative approach with a descriptive method to describe respondents' knowledge levels at two measurement periods. The study involved 30 respondents with Type 2 Diabetes Mellitus in the working area of Babadan Community Health Center, Ponorogo Regency, selected using an accidental sampling technique. The research instrument used was a modified Knowledge of Diabetic Diet Questionnaire (KDDQ). Data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency distribution tables.

The results showed that before receiving health education, most respondents had a poor level of knowledge, with 14 respondents (46.7%) categorized as having poor knowledge. However, after receiving health education through booklet media, the respondents' level of knowledge improved, with most respondents being categorized as having good knowledge, namely 15 respondents (50%). These findings indicate a difference in the level of respondents' knowledge before and after receiving health education regarding the 3J diet among patients with Type 2 Diabetes Mellitus.

The study concluded that the level of knowledge of patients with Type 2 Diabetes Mellitus after receiving health education tended to be better than before receiving the education. Therefore, health education regarding the 3J diet should be continuously provided to improve patients' understanding of dietary management as part of diabetes control.

Keywords: Knowledge, 3J Diet, Type 2 Diabetes Mellitus, Booklet.