

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Abstract

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a significant global health threat, with its prevalence increasing, particularly in developing countries like Indonesia. Effective blood glucose management is essential to prevent complications, and this can be achieved through the implementation of the 3J eating pattern (type, timing, and portion). Health literacy plays a crucial role in enabling patients to adopt the 3J eating pattern properly.

Purpose: To analyze the relationship between health literacy and the implementation of the 3J eating pattern in patients with Diabetes Mellitus.

Method: A quantitative cross-sectional design was employed, using univariate frequency distribution analysis and bivariate chi-square analysis. The research was conducted at Kelapa Dua Wetan Public Health Center, Ciracas, with 70 respondents selected through purposive sampling. The independent variable was health literacy, while the dependent variable was the 3J eating pattern.

Results: The univariate analysis showed that 74.29% of respondents had moderate health literacy, and 74.29% demonstrated a moderate implementation of the 3J eating pattern. The bivariate analysis revealed a significant relationship between health literacy and the 3J eating pattern, with a p-value of 0.000.

Conclusion: There is a significant relationship between health literacy and the implementation of the 3J eating pattern in Diabetes Mellitus patients. Improving health literacy can enhance patients' ability to manage their diet effectively, ultimately helping maintain normal blood glucose levels and prevent complications.

Keywords: 3J Eating Pattern; Diabetes Mellitus; Health Literacy.

Pendahuluan: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang menyebabkan komplikasi berbagai organ tubuh. Pencegahan komplikasi DM dapat dicapai dengan memastikan kadar gula dalam darah normal. Salah satu Upaya menormalkan gula dalam darah adalah dengan mengatur pola makan 3J. Literasi Kesehatan baik membuat pasien mampu mengatur pola makan 3J dengan baik.

Tujuan: Menganalisis antara literasi Kesehatan dengan pola makan pasien DM.

Metode: Design penelitian kuantitatif cross sectional dengan analisa univariat distribusi frekuensi dan analisa bivariat chi-square. Penelitian dilakukan di Puskesmas Kelapa Dua Wetan, Ciracas. Variabel independent pada penelitian ini adalah literasi kesehatan sedangkan dependen adalah penerapan pola makan 3J.

Hasil: Hasil data penelitian univariat literasi kesehatan pada klasifikasi cukup (74.29%) dan pola makan 3J pada klasifikasi cukup (74.29%). Hasil penelitian bivariat didapatkan hasil pvalue 0.000.

Simpulan: Terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan dengan pola makan 3J pada pasien DM.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Literasi Kesehatan; Pola Makan 3J.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan ancaman kesehatan penting mendunia yang mempengaruhi sosioekonomi dan tidak terbatas pada suatu negara saja. Prevalensi peningkatan DM dari tahun 2019 hingga 2045 diprediksi meningkat pada wilayah

dunia sebesar 51%, wilayah amerika sebesar 55%, Wilayah asia selatan dan timur sebesar 74% (Federation, 2019). WHO menyatakan bahwa insiden DM sebanyak 90% mengalami DM tipe 2. DM tipe 2 banyak terjadi di negara berkembang seperti Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

Indonesia, 2020). Indonesia saat ini menempati urutan ke 4 di asia dengan prevalensi DM (Sahwa & Supriyanti, 2023).

Pasien dengan DM tipe 2 memiliki resiko komplikasi jika kadar gula dalam darah tidak dikontrol atau tidak dipertahankan dalam kondisi normal. Gambaran komplikasi pasien DM menghasilkan data bahwa 20.3% mengalami retinopati, 21% mengalami neuropati, 19.6% mengalami nefropati dan 39.2% mengalami gangguan sistem kardiovaskuler. Kondisi ini menjadi masalah utama bagaimana pasien DM tidak mengalami komplikasi DM dengan cara menjaga kadar gula darah normal (Rifat, Hasneli, & Indriati, 2023).

Salah satu tatalaksana pada pasien DM untuk menjaga gula darah normal adalah dengan mengatur pola makan. Pasien DM dengan pola makan kurang baik akan mengalami gula dalam darah tidak terkontrol (Yuantari, 2022). Pola makan 3 J menjadi pengendalian atau kontrol pasien DM, dimana komponen 3J terdiri dari 3 unsur, yaitu jumlah, jenis dan jadwal. 3J mampu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2 (Sahwa & Supriyanti, 2023).

Asupan gizi tidak seimbang dan tidak memiliki keteraturan makan dengan porsi yang telah ditentukan dapat menyebabkan kadar gula dalam darah dalam tubuh tidak terkontrol. Pemahaman dan penerapan pola makan 3J tidak lepas dari literasi kesehatan pasien DM itu sendiri (Yuantari, 2022).

Literasi Kesehatan merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien DM dalam menerapkan pola makan 3J. Literasi sendiri memiliki peran dalam mengembangkan pengetahuan seseorang pada materi tertentu dan mendorong rasa ingin tahu serta mengembangkan kreativitas yang dimiliki (Ridlo, Khasanah, & Putri, 2021). Literasi Kesehatan dapat diakses oleh masyarakat dalam bentuk digital, penyuluhan Kesehatan atau konvensional. Konsorsium eropa dalam survey literasi Kesehatan mendefinisikan literasi Kesehatan yang bersifat komprehensif.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain kuantitatif penelitian non eksperimental. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan pola makan 3J. Penelitian dengan pendekatan *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mengukur variabel penelitian dalam sekali waktu atau pada saat bersamaan. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat literasi kesehatan pasien DM dan variabel dependen adalah penerapan pola makan 3J.

Penelitian ini menggunakan kuesioner kemampuan literasi Kesehatan dan penerapan pola makan 3J pada pasien DM. Kuesioner merupakan hasil pengembangan dari peneliti dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum dijadikan alat pengambilan data. Hasil uji Validitas telah dilakukan penghapusan 2 pertanyaan kuesioner yang tidak valid, hingga kuesioner total berjumlah 29 pertanyaan. Uji reliabilitas kuesioner literasi Kesehatan memiliki nilai alfa Cronbach 0.915 dengan interpretasi reliabel sangat tinggi dan kuesioner pola makan 3J sebesar 0.592 dengan interpretasi reliabel sedang. Lokasi pada penelitian ini adalah di Puskesmas Kelapa Dua Wetan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien DM pada puskesmas melalui posbindu binaan kelapa dua wetan, Ciracas Jakarta Timur.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian, berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu dari populasi dengan jumlah 70 pasien DM. Dalam penelitian ini teknik analisis menggunakan system komputerisasi. Data yang didapatkan dianalisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan presentase yang meliputi karakteristik (usia, jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan), tingkat literasi kesehatan pada pasien DM dan penerapan pola makan 3J pada pasien DM yang ditampilkan dalam bentuk tabel. Analisis bivaria menggunakan

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

chi square, dimana variable independen adalah literasi kesehatan dan variable dependent adalah pola makan 3J. Dasar

pengambilan keputusannya H_0 ditolak dan H_a diterima apabila $p < 0.05$

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi (n=70)

Variabel	Hasil
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	11/15.7
Perempuan	59/84.3
Usia (n/%)	
36-45 th	2/2.9
46-55 th	6/8.6
56-65 th	31/44.3
66-75 th	29/41.4
Pendidikan (n/%)	
Tidak Lulus SD	1/1.4
SD	18/25.7
SMP	19/27.1
SMA	24/34.3
Diploma	4/5.7
Sarjana	4/5.7
Lama Terdiagnosa DM (n/%)	
< 5 th	40/5.7
6-10 th	18/25.7
11-15 th	10/14.3
>16 th	2/2.9

Berdasarkan table 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden (84.3%). Usia responden sebagian besar 66-75 tahun sebanyak 29 (41.4%). Pendidikan responden sebagian besar adalah lulusan SMA 24 (34.3%). Lama terdiagnosa DM pada responden adalah 6-10 tahun yaitu 18 (25.7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Literasi Kesehatan dan Penerapan Pola Makan 3J (n=70)

Variabel	Hasil
Literasi Kesehatan (n/%)	
Kurang	10/14.29
Cukup	52/74.29
Baik	8/11.43

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

Variabel	Hasil
Literasi Kesehatan (n/%)	
Kurang	10/14.29
Cukup	52/74.29
Baik	8/11.43
Penerapan Pola Makan 3J (n/%)	
Kurang	14/20.0
Cukup	52/74.29
Baik	4/5.71

Berdasarkan table 2, dapat diketahui bahwa literasi kesehatan pada responden sebagian besar sudah cukup 52 responden (74.29%). Penerapan pola makan 3J, 52 (74.29%) responden sudah pada kategori cukup.

Tabel 3. Analisis Hubungan Literasi Kesehatan dengan Penerapan Pola Makan 3J Responden DM (n=70)

Literasi Kesehatan	Penerapan Pola Makan 3J (n/%)			P Value
	Kurang	Cukup	Baik	
Kurang	10/14.29	0/0.0	0/0.0	0.000
Cukup	3/4.29	48/68.57	1/1.43	
Baik	1/1.43	4/5.71	3/4.29	

Berdasarkan analisis hubungan literasi kesehatan dan pola makan 3J pada responden diketahui bahwa terdapat hubungan dengan nilai *P-Value* 0.000.

PEMBAHASAN

Karakteristik jenis kelamin Perempuan dominan sebanyak 59 orang (84.3%), sedangkan Laki-laki sebanyak 11 orang (15.7%). Jenis kelamin didominasi oleh pasien Perempuan sebanyak 62% dan Laki-laki sebanyak 38%. Hal ini dikarenakan Perempuan memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan manis (Agustina, Dessy, & Arfika, 2022). Faktor resiko DM tinggi terjadi pada Perempuan yang dikaitkan dengan pola makan, obesitas, kurang aktivitas serta riwayat DM saat hamil (Basri, 2024). Dominasi jenis kelamin pada responden pasien DM. Mereka melakukan penelitian terhadap pasien DM di Yogyakarta dengan hasil bahwa karakteristik jenis kelamin didominasi oleh pasien perempuan yaitu sebanyak 74.2% (Chaidir, Wahyuni, & Furkhani, 2017).

Karakteristik usia pada hasil penelitian ini didominasi pada usia lansia akhir 56-65 tahun yaitu sebanyak 31 orang (44.3%), yang disusul pada responden dengan usia

manula 66-75 tahun sebanyak 29 responden (41.4%), usia lansia awal 46-55 tahun sebanyak 6 responden (8.6%) dan terakhir pada usia dewasa akhir 36-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden (2.9%). Usia dominan pada pasien DM pada usia lansia yaitu pada lansia awal 45.5% dan lansia akhir 19.2% (Agustina, & Rosfiati, 2018). Usia merupakan faktor resiko terjadinya DM dikarenakan telah terjadinya penurunan kemampuan organ penghasil insulin yang bertanggungjawab terhadap normalnya kadar glukosa dalam darah seseorang (Alam, Hasan, Neaz, Hussain, Hossain, & Rahman, 2021).

Hasil karakteristik tingkat pendidikan terakhir pada penelitian ini didominasi dengan lulusan SMA sebanyak 24 responden (34.3%), disusul dengan lulusan SMP 19 responden (27.1%), lulusan SD 18 responden (25.7%), lulusan diploma sebanyak 4 responden (5.7%), lulusan sarjana sebanyak 4 responden (5.7%) dan terakhir tidak lulus SD sebanyak 1 responden (1.4%).

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan terakhir didominasi pada lulusan SMA sebanyak 33.5% lalu diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 27.5%. Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini, pasien DM didominasi pada lulusan SMA yaitu sebanyak 51.7%) (Trisnadewi & Suniyadewi, 2022)

Pada hasil data mengenai lama responden terdiagnosa DM didominasi pada kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 40 responden (57.1%), diikuti dengan lama 6-10 tahun sebanyak 18 responden (25.7%), lama 11-15 tahun sebanyak 10 responden (14.3%) dan terakhir adalah lebih dari 16 tahun sebanyak 2 responden (2.9%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada pasien DM di RSUD Pasar Rebo menyatakan bahwa lama terdiagnosa DM didominasi pada durasi kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 69% (Agustina, Dessy, & Arfika, 2022).

Literasi kesehatan merupakan kemampuan seseorang dalam menemukan, memahami dan menggunakan informasi dan layanan kesehatan untuk membuat keputusan dan tindakan. Pada penelitian ini menggunakan klasifikasi 3 kelas dengan menggunakan mean dan standar deviasi pada data responden.

Mayoritas responden pasien DM memiliki literasi kesehatan pada klasifikasi sedang atau *Problematic Health Literacy* sebanyak 50% (Chairunnisa, & Fani, 2020). Orang dengan *problematic Health Literacy* mengaku tidak mampu melakukan perawatan DM secara mandiri, karena kemampuan pasien DM yang tidak memadai untuk mengumpulkan informasi, menafsirkan, memahami dan menggunakan informasi terkait kesehatan (Febriani, Ayuningtyas, & Yuliyati, 2021). Literasi kesehatan didominasi pada literasi yang baik yaitu sebesar 45.2%. hal ini dimungkinkan adanya perbedaan karakteristik responden dengan perbedaan lokasi penelitian (Zahidah, 2022).

Tingkat literasi kesehatan seseorang dipengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, maka kemampuan untuk perfikir dan kemampuan fungsi sensorisnya akan mengalami penurunan. Keadaan tersebut

dapat mempengaruhi kemampuan untuk membaca dan menangkap informasi yang kemudian dapat menjadi acuan dalam pengambilan keputusan kesehatan (Al Fatih, Ningrum, & Handayani, 2024). Literasi dipengaruhi oleh pendidikan, pendidikan yang berkualitas akan mampu meningkatkan kognitis, logis dan berfikir kritis seseorang dalam mendapatkan informasi Kesehatan (Safitri, & Syafiq, 2022).

Hasil penelitian variable pola makan 3 J didominasi pada klasifikasi cukup sebanyak 52 responden (74.29%), klasifikasi kurang sebanyak 14 responden (20%) dan terkecil pada klasifikasi baik sebanyak 4 responden (5.71%). Pola makan 3J pada pasien DM didominasi pada klasifikasi cukup sebesar 38%. Pola makan yang baik harus dipahami oleh pasien DM. Pola makan yang baik antara lain seluruh jenis kandungan makanan dikonsumsi setiap hari, perbanyak jumlah sayuran pada porsi makan, makan utama sebanyak 3 kali dan makan selingan atau snack sebanyak 2 kali (Bistara, 2018).

Keberhasilan pola makan dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga. Hal ini dikarenakan keluarga yang bertanggungjawab terhadap penyediaan makanan pasien DM di rumah (Batubara, Wang, & Chou, 2020). Pelaksanaan edukasi pada pasien DM di rumah juga perlu diberikan kepada target keluarga pasien, diharapkan keterlibatan keluarga mampu meningkatkan keberhasilan pola makan 3J pada pasien DM (Abidin, Hartono, & Aini, 2023). Analisis pada variabel literasi Kesehatan dan pola makan 3J memiliki nilai p value 0.000. hal ini diartikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel. Pola makan 3J masuk dalam salah satu *self-care management* pada pasien DM. *Health literacy* kurang baik dengan *self-care management* yang kurang baik disebabkan karena rendahnya pengetahuan untuk melakukan *self-care management* dimana didalamnya terdapat kemampuan pola makan pasien DM (Ditiahharman, Agsari, & Syakurah, 2022).

Terdapat hubungan signifikan antar variabel dengan nilai p value 0.017. Dengan demikian dibutuhkan pemahaman literasi DM yang baik untuk meningkatkan *sel-care*

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

management pasien DM (Partinah, 2022). literasi kesehatan yang rendah merupakan sebuah hambatan dalam meningkatkan kualitas kesehatan pada pasien penderita penyakit kronis. Komponen self-care management pada pasien DM adalah pengaturan pola makan, olahraga, monitoring gula darah, terapi farmakolog dan perawatan kaki (Daud, 2023).

Pentingnya Pendidikan Kesehatan pada pasien DM terkait dengan pengaturan pola makan. Pengaturan pola makan dipengaruhi oleh literasi kesehatan yang dimiliki oleh pasien. Literasi kesehatan yang rendah mengakibatkan rendahnya pemanfaatan fasilitas kesehatan dalam upaya promotif dan preventif. Dengan demikian perlu adanya Pendidikan Kesehatan peningkatan literasi Kesehatan guna meningkatkan perilaku pola makan yang sehat (Rahmasari, Putri, & Wulandari, 2022).

SIMPULAN

Literasi kesehatan sangat berkaitan dengan pola makan 3j pada pasien dm. Makin baik literasi kesehatan maka makin baik pula pola makan 3j. Selanjutnya kondisi ini mampu menjaga kadar glukosa dalam darah dalam batas normal, sehingga mampu mencegah munculnya komplikasi DM.

Terdapat hubungan signifikan antara literasi Kesehatan dengan penerapan pola makan 3J pada pasien DM. Dominan pada variabel literasi kesehatan pada klasifikasi cukup dan variabel penerapan pola makan 3J pada klasifikasi cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z., Hartono, D., & Aini, S. (2023). Hubungan Peran Keluarga Pasien Diabetes Mellitus Dengan Pelaksanaan Diet 3j Di Puskesmas Jatiroto Kabupaten Lumajang. *Professional Health Journal*, 4(2), 273-280.

Alam, S., Hasan, M. K., Neaz, S., Hussain, N., Hossain, M. F., & Rahman, T. (2021). Diabetes Mellitus: insights from epidemiology, biochemistry, risk factors, diagnosis, complications and comprehensive management. *Diabetology*, 2(2), 36-50.

Al Fatih, H., Ningrum, T. P., & Handayani, H. (2024). Hubungan Literasi Kesehatan Dan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Diabetes Self Management. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(1), 34-43.

Agustina, D., Dessy, D., & Arfika, N. (2022). Hubungan Kualitas Hidup Dengan Lama Terdiagnosa Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Rsud Pasar Rebo. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 1(1), 22-33.

Agustina, D., & Rosfiati, E. (2018). Profil pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD x bogor, jawa barat. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 5(16), 45-52.

Basri, A. A. (2024). Tingkat Health Literacy Terhadap Penerapan Self Care Management Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Bookchapter Diabetes Mellitus*.

Batubara, S. O., Wang, H. H., & Chou, F. H. (2020). Literasi Kesehatan: Suatu Konsep Analisis. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).

Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.

Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus. *Jurnal Endurance*, 2(2), 132-144.

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

- Chairunnisa, A. S., & Fani, T. (2020). Literasi Kesehatan Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Tahun 2020.
- Daud, S. (2023). *Hubungan Health Literacy Dengan Self Care Management Pada Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Stella Maris Makassar* (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris Makassar).
- Ditiharman, F., Agsari, H., & Syakurah, R. A. (2022). Literasi kesehatan dan perilaku mencari informasi kesehatan internet pada siswa sekolah menengah atas. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 355-365.
- Febriani, D. H., Ayuningtyas, G. S., & Yuliyati, M. (2021). Gambaran Self-Management Pada Penderita DM Tipe 2 di Salah Satu Rumah Swasta di Klaten. *I Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 2(1), 21-30.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI* (pp. 1–10). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>
- Partinah, N. (2022). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Uptd Puskesmas Nusawungu li Kabupaten Cilacap* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).
- Rahmasari, I., Putri, A. L., & Wulandari, Z. A. (2022). Peningkatan literasi kesehatan dan gaya hidup sehat penderita DM Tipe 2 melalui pendidikan kesehatan, simulasi, dan pendampingan berfokus pada Hipno-Diet. *Media Abdimas*, 1(3), 202-206.
- Ridlo, M., Khasanah, J. F., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, Dan Jenis (3j) Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18-27.
- Rifat, I. D., Hasneli, Y., & Indriati, G. (2023). Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 52-69.
- Safitri, R., & Syafiq, A. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1616-1625.
- Sahwa, A. D., & Supriyanti, E. (2023). Penerapan Diet 3J Untuk Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 22-26.
- Salsabilla, N., & Purwanti, O. S. (2021). *Gambaran tingkat spiritual dalam manajemen diri penderita Diabetes Mellitus di Provinsi Jawa Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Toar, J. M. (2020). Faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(2).

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com

Literasi kesehatan terhadap penerapan pola makan 3J pasien diabetes melitus

- Trisnadewi, N. W., & Suniyadewi, N. W. (2022). Family Support with Diabetes Management in Type 2 DM : Correlation Study. *Nursing and Health Science Journal*, 2(4), 345–348.
- Wahyuningsih, T. (2022). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Literasi Kesehatan Masyarakat Di Puskesmas Banguntapan I Bantul DI Yogyakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 891-898.
- Yuantari, M. G. C. (2022). Kajian Literatur: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 255-266.
- Zahidah, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Pada Pasien Di Puskesmas Kota Jambi.

Dwi Agustina*, Ulfa Alfianti, Kamilia Utami

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

Korespondensi Penulis: Dwi Agustina. *Email: agustina.dwi00@gmail.com