

KARYA TULIS ILMIAH
INTERVENSI EDUKASI DIET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA



Oleh

ROJARIO TIMATE
NIM.PO.5303201220890

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
INTERVENSI EDUKASI DIET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi diploma D-III keperawatan pada program studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



Oleh

ROJARIO TIMATE
NIM.PO.5303201220890

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda dibawah ini:

Nama : Rojario Timate

Nim : PO.5303201220890

Program studi : D-III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Penulis tidak melakukan plagiat dalam melakukan karya tulis ilmiah dan apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan karya tulis ilmiah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Kupang, 10 Juli 2025

Pembuat pernyataan



Rojario Timate
PO.5303201220890

LEMBAR PERSETUJUAN
INTERVENSI EDUKASI DIET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA

Di Susun Oleh



Rojario Timate

NIM.PO.5303201220890

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 08 Juli 2025

Menyetujui

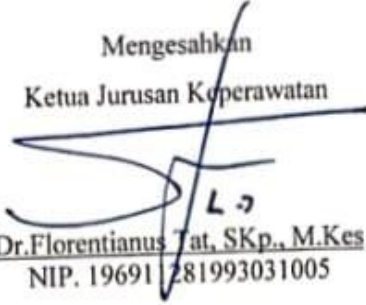
Pembimbing Utama



Fransiskus S. Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP.1969022619910011001

Mengesahkan

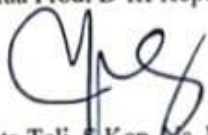
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 19691281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep.,Ns., MSc,PH., PhD
NIP.197707272000032002

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**INTERVENSI EDUKASI DIET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
PASIEEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA**

Di Susun Oleh



Rojarid Timate

NIM.PO.5303201220890

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah di Ujikan Di Depan Penguji

Pada tanggal 10 Juli 2025

Mengesahkan

Penguji Utama

Aben B.Y.H Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.196711181989032001


(.....)

Penguji Pendamping

Fransiskus S. Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP.196902261991011001


(.....)

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr.Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan


Margareta Teli, S.Kep., Ns, MSc.PH., PhD
NIP.197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan bimbingan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan studi kasus ini dengan judul “Intervensi Edukasi Diet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan studi kasus ini, banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Semua ini tidak lepas dari bantuan tenaga, pikiran, dan dukungan moral yang telah diberikan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Bapak Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep., Ns., M.Sc, selaku pembimbing, yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta segala totalitasnya, telah menyumbangkan ide-idenya, mengoreksi, merevisi, dan melengkapi karya tulis ilmiah ini dan Ibu Aben B. Y. H. Romana, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan berharga demi penyempurnaan laporan studi kasus ini oleh karena itu penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberi izin dan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi kasus ini.
3. Margareta Teli, S.Kep,Ns,MSc. PH,PhD selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan.
4. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis selama melaksanakan perkuliahan.
5. Seluruh Jajaran Dosen Program Studi DIII Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan bagi penulis.

6. Orang tua tercinta, Bapak Yonathan Timate dan Ibu Yustina Rita Gai. Terimakasih karena selalu mendoakan dan memotivasi penulis untuk tetap semangat.
7. Teman-teman seperjuangan yang setia memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan proposal ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya tulis ilmiah ini, agar dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Kupang, 10 Juli 2025



Rojario Timate
PO.5303201220890

ABSTRAK
INTERVENSI EDUKASI DIET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
PASIEH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA

Rojario Timate¹ Fransiskus S.Onggang² Aben B.Y.H.Romana³

¹Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes

^{2 3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : rojariotimate3@gmail.com

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia dan menjadi salah satu masalah kesehatan global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita diabetes melitus (DM) di Indonesia, yang tercatat sebanyak 8,4 juta pada tahun 2000, akan meningkat menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Selain itu, menurut World Diabetes Association, prevalensi DM di Indonesia diperkirakan naik dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035. Peningkatan jumlah penderita ini menuntut upaya pengelolaan yang optimal untuk mencegah komplikasi. Salah satu pilar pengelolaan DMT2 adalah edukasi diet dengan prinsip 3J (jenis, jumlah, dan jadwal makanan), yang bertujuan membantu pasien mengatur pola makan secara tepat. Tingkat pengetahuan pasien yang masih tergolong cukup membuat edukasi diet menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pasien dalam menjaga kadar glukosa darah. **Tujuan:** Mendeskripsikan Intervensi Edukasi Diet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode studi kasus partisipan dua orang pasien DMT2. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Intervensi edukasi diberikan selama 3 hari, kemudian dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan pasien sebelum dan sesudah edukasi. **Hasil penelitian:** Setelah diberikan edukasi diet selama 3 hari, terjadi peningkatan skor pengetahuan pada kedua pasien. Partisipan pertama memiliki skor pengetahuan 56% (kategori cukup) dan partisipan kedua 50% (kategori kurang). Setelah dilakukan intervensi edukasi selama tiga hari, skor pengetahuan partisipan pertama meningkat menjadi 80% (kategori baik), sedangkan partisipan kedua meningkat menjadi 76% (kategori baik). Ini menunjukkan bahwa edukasi diet efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien tentang prinsip diet. **Kesimpulan:** Edukasi diet merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pasien DMT2. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi yang diberikan secara terstruktur dan berulang dapat membantu pasien memahami pengelolaan diet, meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan sehat, dan berpotensi mencegah komplikasi jangka panjang. **Saran:** Edukasi diet sebaiknya diberikan secara rutin dengan cara yang mudah dipahami serta disertai pemantauan secara berkala.

Kata kunci: Edukasi Diet, Tingkat Pengetahuan, Diabetes Melitus Tipe 2

ABSTRACT

“DIET EDUCATION INTERVENTION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORK AREA OF SIKUMANA COMMUNITY HEALTH CENTER”.

Rojario Timate¹, Fransiskus S. Onggang², Aben B.Y.H Romana³

¹Student Of the Diploma III Nursing Program, Poltekkes Kemenkes

^{2,3}Lecturers Of The Nursing Departement, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: rojariotimate3@gmail.com

Background: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic disease whose prevalence continues to increase in Indonesia and has become a global health problem. The World Health Organization (WHO) estimates that the number of diabetes mellitus (DM) sufferers in Indonesia, which was recorded at 8.4 million in 2000, will increase to around 21.3 million in 2030. In addition, according to the World Diabetes Association, the prevalence of DM in Indonesia is estimated to increase from 9.1 million in 2014 to 14.1 million in 2035. This increase in the number of sufferers requires optimal management efforts to prevent complications. One of the pillars of T2DM management is diet education with the 3J principle (type, quantity, and schedule of food), which aims to help patients regulate their diet appropriately. The level of patient knowledge is still considered adequate, making diet education important to increase patient awareness and compliance in maintaining blood glucose levels. **Objective:** To describe the Diet Education Intervention on the Level of Knowledge of Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Sikumana Community Health Center Working Area. **Methods:** This research is a descriptive case study involving two T2DM patients. A questionnaire was used as the instrument. The educational intervention was provided for 3 days, followed by measurements of the patients' knowledge levels before and after the education. **Research results:** After being given diet education for 3 days, there was an increase in knowledge scores in both patients. The first participant had a knowledge score of 56% (sufficient category) and the second participant 50% (poor category). After the three-day educational intervention, the first participant's knowledge score increased to 80% (good category), while the second participant's knowledge score increased to 76% (good category). This shows that diet education is effective in improving patients' understanding of diet principles. **Conclusion:** Diet education is an effective intervention in improving the level of knowledge of T2DM patients. The results of this study confirm that education provided in a structured and repeated manner can help patients understand diet management, improve adherence to a healthy diet, and potentially prevent long-term complications. **Suggestion:** Diet education should be provided routinely in an easy-to-understand manner and accompanied by regular monitoring.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Diet Education, Knowledge

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABTRAK.....	viii
ABSTRAC.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	9
2.1.1 Definisi	9
2.1.2 Anatomi dan Fisiologi	9
2.1.3 Etiologi	13
2.1.4 Patofisiologi.....	13
2.1.5 Pathway.....	14
2.1.6 Gejala dan Tanda	15
2.1.7 Klasifikasi	15

2.1.8 Manifestasi.....	16
2.1.9 Pemeriksaan Diabetes Melitus.....	17
2.1.10 Penatalaksanaan.....	17
2.1.11 Komplikasi.....	17
2.2 Konsep Pengetahuan	18
2.2.1 Pengertian Pengetahuan.....	18
2.2.2 Tingkat Pengetahuan	18
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan.....	19
2.2.4 Pengukuran dan Penilaian Pengetahuan	20
2.3 Edukasi Diet	20
2.3.1 Pengertian Edukasi Diet	20
2.3.2 Tujuan Edukasi Diet	20
2.3.3 Manfaat Edukasi Diet	21
2.3.4 Prinsip Edukasi Diet	21
2.3.5 Syarat Edukasi Diet	27
2.4 Manajemen Diet	28
2.4.1 Definisi Diet.....	28
2.4.2 Tujuan Diet	28
2.4.3 Manfaat Diet	28
2.4.4 Jumlah Kalori.....	29
2.4.5 Jenis Makanan	29
2.5 Kerangka Konsep	33
BAB 3 METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	34
3.2 Subjek Penelitian.....	34
3.3 Studi Fokus.....	34
3.4 Definisi Operasional	34
3.5 Instrumen Penelitian	36
3.6 Metode Pengumpulan Data	37
3.7 Lokasi dan waktu Penelitian.....	37
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	38
3.9 Etika Penelitian.....	38

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penlitian	40
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	40
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	40
4.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian	41
4.1.4 Tingkat Pengetahuan Pasien Sebelum Diberikan Edukasi Diet	42
4.1.5 Tingkat pengetahuan pasien sesudah diberikan edukasi diet	43
4.1.6 Tingkat Pengetahuan pasien sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet	44
4.2 Pembahasan	44
4.2.1 Hasil pengukuran tingkat pengetahuan pasien sebelum diberikan edukasi diet	44
4.2.2 Hasil pengukuran tingkat pengetahuan pasien sesudah diberikan edukasi diet	45
4.3 Keterbatasan Penelitian	46
BAB 5 PENUTUP.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jadwal jam makan.....	22
Tabel 2.2 Jenis Makanan diabetes melitus.....	23
Tabel 2.3 Daftar menu diet diabetes.....	26
Tabel 2.4 Zat Gizi Makro.....	31
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	42
Tabel 4.2 Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi.....	42
Tabel 4.3 Hasil pengukuran tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi.....	43
Tabel 4.4 Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka Konsep.....	33
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian.....	55
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	56
Lampiran 3 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI.....	58
Lampiran 4 Surat Cek Plagiasi.....	60
Lampiran 5 Lembar Kuesioner.....	61
Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan.....	69
Lampiran 7 Surat Pengambilan Data Awal Kampus.....	77
Lampiran 8 Surat Izin Permohonan Penelitian.....	78
Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal.....	79
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 11 Hasil Dokumentasi.....	81
Lampiran 12 Media Edukasi Kesehatan Leaflet.....	83