

**EDUKASI PERAWATAN DIRI DIET (SELF MANAJEMAN DIET)  
DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH  
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2  
DI WILAYAH KERJA PKM CIHIDEUNG  
KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**BAYU RENDI PERMANA  
10121083**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

**Edukasi Perawatan Diri Diet (Self Manajemen Diet) Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Pkm Cihideung Kota Tasikmalaya**

**Bayu Rendi**

**Program Studi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** Perawatan diri pada pasien diabetes mellitus salah satunya pengaturan diet yang dapat mencegah peningkatan kadar glukosa darah pasien. Diabetes mellitus bukanlah hanya masalah kesehatan, namun juga masalah gaya hidup. Diabetes mellitus dapat terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat, maka dari itu dibutuhkan pendekatan yang dapat mengubah gaya hidup pasien diabetes mellitus. **Tujuan** Untuk mengetahui gambaran pengetahuan pasien terhadap edukasi perawatan diri diet dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. **Metode Penelitian** Karya Tulis Ilmiah yang akan di gunakan oleh peneliti yaitu deskriptif kuantitatif, subyek penelitian sebanyak 5 responden dengan lama 7 hari penelitian, 5 hari *reminder 3J* dan 2 hari mengecek nilai gula darah. **Hasil** Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan karakteristik pasien mayoritas perempuan (80%), pada kategori umur 40-59 tahun (100%) dengan manajemen diri diet tinggi (60%) rendah (40%). **Kesimpulan** manajemen diri diet ini sangat berpengaruh dan berefek positif apabila patuh terhadap 3J, terutama bagi penderita diabetes tipe 2 ini mampu menurunkan nilai gula darah. **Saran** dapat dijadikan pengetahuan dan wawasan dalam ilmu kesehatan khususnya dibidang keperawatan.

**Kata Kunci** : **Diabetes, Reminder 3J**

**ABSTRACT**

**Background** Self-care for diabetes mellitus patients includes diet management which can prevent an increase in the patient's blood glucose levels. Diabetes mellitus is not only a health problem, but also a lifestyle problem. Diabetes mellitus can occur due to an unhealthy lifestyle, therefore an approach is needed that can change the lifestyle of diabetes mellitus patients. **Objective:** To determine the description of patient knowledge regarding diet self-care education in reducing blood sugar levels in diabetes mellitus sufferers. **The scientific writing research method** that will be used by researchers is quantitative descriptive, the research subjects are 5 respondents with 7 days of research, 5 days of 3J reminders and 2 days of checking blood sugar values. **Results** Based on the research results, it was found that the majority of patients were female (80%), in the age category 40-59 years (100%) with high (60%) low (40%) dietary self-management. **The conclusion** is that self-management diet is very influential and has a positive effect if you adhere to 3J, especially for people with type 2 diabetes, it can reduce blood sugar values. **Suggestions** can be used as knowledge and insight in health sciences, especially in the field of nursing.

*Keywords: Diabetes, Reminder 3J*