

## DIET GIZI DIABETES MELITUS PADA LANSIA DI PUSKESMAS MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO

Atik Sri Wulandari<sup>1</sup>, Popharina Berlianda<sup>2</sup>, Agshal Almachzumi Andili<sup>3</sup>, I Gede Paskha Yustiana<sup>4</sup>,  
Komang Kuntari<sup>5</sup>, Nabhila Annisa Rizqi N A<sup>6</sup>, Tansatrisna Vony Rei Siswanto<sup>7</sup>, Muhammad Rifky  
Ramadhan<sup>8</sup>, Putri Nafisah Rizqi<sup>9</sup>, Elmi Al Ghifany Kautsar<sup>10</sup>, Wike Herawaty<sup>11</sup>, Nur Khamidah<sup>12</sup>

Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya <sup>1-12</sup>

Email: [agshalmachzumiandili@gmail.com](mailto:agshalmachzumiandili@gmail.com)

| Informasi                                                                      | Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volume : 3<br>Nomor : 3<br>Bulan : Maret<br>Tahun : 2026<br>E-ISSN : 3062-9624 | <p><i>Background: Diabetes Mellitus (DM) in the elderly is a significant public health issue due to the risk of complications and decreased quality of life resulting from physiological changes and inappropriate nutritional intake. In the Mojosari Community Health Center area, the level of understanding and compliance of the elderly toward medical nutrition therapy is often still low. Objective: This activity aimed to increase the knowledge, awareness, and ability of the elderly and their families to manage DM nutritional diets independently and sustainably. Methods: The counseling was conducted on February 13, 2026, at the Mojosari Community Health Center, involving 25 participants (elderly and caregivers). The intervention method utilized face-to-face education, audio-visual presentations, and the distribution of leaflets focusing on the 3J diet principles (Schedule, Amount, Type). Evaluation was performed using pre-test and post-test instruments. Results: There was a significant increase in knowledge, marked by a rise in the average score from 57 to 88. Furthermore, the number of participants in the "Good" knowledge category increased from 16% to 80% following the intervention. Conclusion: This counseling activity was effective in improving participants' health literacy regarding DM diet management and complication prevention in the geriatric population.</i></p> <p><b>Keyword:</b> Diabetes Mellitus, Nutritional Diet, Elderly, Mojosari Community Health Center, 3J Principles.</p> |

### Abstrak

*Latar Belakang: Diabetes Mellitus (DM) pada lanjut usia (lansia) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena risiko komplikasi dan penurunan kualitas hidup akibat perubahan fisiologis serta ketidaktepatan asupan nutrisi. Di wilayah Puskesmas Mojosari, tingkat pemahaman dan kepatuhan lansia terhadap terapi nutrisi medis sering kali masih rendah. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan lansia serta keluarganya dalam mengelola diet gizi DM secara mandiri dan berkelanjutan. Metode: Penyuluhan dilaksanakan pada 13 Februari 2026 di Puskesmas Mojosari dengan melibatkan 25 peserta (lansia dan pendamping). Metode intervensi menggunakan edukasi tatap muka, presentasi audio-visual, dan pembagian leaflet yang fokus pada prinsip diet 3J (Jadwal, Jumlah, Jenis). Evaluasi dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test. Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 57 menjadi 88. Selain itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan "Baik" meningkat dari 16% menjadi 80% setelah intervensi. Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta mengenai manajemen diet DM dan pencegahan komplikasi pada populasi geriatri.*

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus, Diet Gizi, Lansia, Puskesmas Mojosari, Prinsip 3J.

## **A. PENDAHULUAN**

Diabetes Mellitus (DM) pada lanjut usia (lansia) merupakan salah satu penyebab utama kesakitan dan penurunan kualitas hidup akibat penyakit tidak menular di seluruh dunia. Meningkatnya keparahan DM pada lansia sangat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis tubuh, penurunan massa otot atau sarkopenia, serta ketidaktepatan asupan nutrisi dan pola makan. Secara global, diperkirakan 1 dari 5 orang dewasa berusia di atas 65 tahun hidup dengan diabetes, dan mayoritas berada di negara berpendapatan menengah ke bawah, termasuk Indonesia (International Diabetes Federation, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa tatalaksana diet gizi DM pada lansia tidak hanya menjadi tantangan klinis geriatri, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan komprehensif.

Di Indonesia, populasi lansia penderita diabetes terus menunjukkan peningkatan prevalensi seiring dengan transisi demografi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, diabetes melitus dan komplikasi penyertanya menempati posisi teratas beban penyakit pada kelompok lansia. Pengaturan diet pada lansia memiliki tantangan tersendiri, mengingat adanya risiko malnutrisi, interaksi obat-makanan, dan gangguan mengunyah yang dapat berdampak pada hipoglikemia atau hiperglikemia yang fatal (PERKENI, 2021). Kondisi tersebut mencerminkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi spesifik lansia secara berkelanjutan.

Faktor risiko ketidakpatuhan diet DM pada lansia bersifat multifaktorial, mulai dari faktor penurunan fungsi fisiologis, hingga faktor yang dapat dimodifikasi seperti kurangnya pengetahuan tentang prinsip 3J (Jadwal, Jumlah, Jenis) dan dukungan keluarga yang minim (Marengke et al., 2020). Lansia sering kali sangat bergantung pada keluarga dalam penyiapan makanan sehari-hari, sehingga minimnya peran keluarga akan berdampak langsung pada memburuknya kadar glukosa darah (Putra & Ningrum, 2020). Namun, penelitian menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi gizi berkelanjutan dan pendampingan terpadu terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kepatuhan pasien, yang pada akhirnya mampu memperbaiki kontrol glikemik dan menurunkan kadar HbA1c secara signifikan (Rosita & Hidayat, 2022).

Di tingkat lokal, tatalaksana gizi DM pada lansia juga menjadi salah satu fokus pelayanan kesehatan utama di wilayah UPT Puskesmas Kedungsari, Kabupaten Mojokerto. Melalui data kunjungan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dan Posyandu Lansia, DM Tipe 2 selalu mendominasi profil penyakit tidak menular. Namun, tingkat pemahaman dan kepatuhan lansia terhadap terapi nutrisi medis seringkali masih rendah. Kondisi ini

menunjukkan perlunya peningkatan upaya edukasi dan promosi kesehatan terkait gizi geriatri, khususnya di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungsari, untuk meningkatkan kesadaran lansia dan keluarganya tentang pentingnya pengaturan makan yang aman dan bergizi.

Berdasarkan tingginya beban DM pada lansia secara global, nasional, dan lokal, kegiatan penyuluhan diet gizi menjadi strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat. Melalui penyuluhan yang terarah dan berkesinambungan di UPT Puskesmas Kedungsari, diharapkan lansia dan keluarga/caregiver dapat memahami prinsip diet DM yang tepat, mencegah komplikasi akut maupun kronis, serta mempertahankan status gizi optimal sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia penderita diabetes.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **Solusi dan Target Luaran**

Intervensi edukasi kesehatan diselenggarakan melalui metode tatap muka dengan mengintegrasikan instrumen promosi kesehatan berupa leaflet dan presentasi audiovisual guna optimalisasi pemahaman peserta. Substansi materi yang didiseminasikan mencakup konsep dasar Diabetes Mellitus pada populasi geriatri, faktor risiko penyerta, serta urgensi modifikasi gaya hidup. Selain itu, pemaparan difokuskan pada tatalaksana terapi nutrisi medis, khususnya implementasi prinsip 3J (Jadwal, Jumlah, Jenis) yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis lansia, guna memitigasi risiko komplikasi akut (seperti hipoglikemia dan hiperglikemia) maupun komplikasi kronis. Guna mengevaluasi daya serap materi dan memfasilitasi komunikasi dua arah, kegiatan ini diakhiri dengan sesi diskusi interaktif yang memungkinkan peserta (lansia beserta pendamping/keluarga) untuk mengklarifikasi aspek teknis terkait pemenuhan gizi dan penyusunan menu harian yang aplikatif.

Target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan literasi kesehatan peserta mengenai manajemen diet DM, yang diukur secara objektif melalui instrumen evaluasi pre-test dan post-test, dengan indikator keberhasilan berupa peningkatan skor rata-rata kognitif minimal sebesar  $\geq 20\%$ . Signifikansi peningkatan ini merepresentasikan efektivitas metode diseminasi dalam mentransformasi pemahaman peserta. Sebagai luaran tambahan, program ini menghasilkan produk edukasi terstandarisasi berupa leaflet dan dokumen presentasi edukatif, yang dapat

### **Lokasi Kegiatan Penyuluhan**

Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 13 Februari 2026 di Ruang Pertemuan Puskesmas Mojosari, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto.

### **Metode Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan kegiatan dari Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh peserta yang menghadiri kegiatan di Ruang Pertemuan Puskesmas Mojosari, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto pada hari Jum'at, 13 Februari 2026.

#### **a). Persiapan**

Pada tahap persiapan penyuluhan dilakukan pembagian leaflet kepada peserta yang hadir, pencatatan daftar peserta yang hadir, dan pengisian pre-test.

#### **b). Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam intervensi ini adalah edukasi kesehatan komunikatif dua arah. Diseminasi informasi dilakukan oleh narasumber menggunakan media audio dan instrumen Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa leaflet. Pemaparan materi difokuskan pada panduan praktis diet gizi bagi lansia dengan Diabetes Mellitus. Guna menstimulasi partisipasi aktif, sesi pemaparan dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan tanya jawab. Sebagai tahapan akhir evaluasi, fasilitator mendistribusikan instrumen kuesioner untuk mengukur indikator kepuasan peserta terhadap penyelenggaraan program edukasi gizi tersebut.

#### **c). Monev**

Pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan dinilai dari diskusi peserta selama pemaparan materi dan post-test yang diberikan setelah pemaparan materi. Kepuasan dalam kegiatan penyuluhan dinilai dengan pengisian kuesioner kepuasan kegiatan penyuluhan.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan "Diet Gizi Diabetes Melitus pada Lansia" diikuti oleh 25 peserta ( lansia beserta pendamping/keluarga ) yang hadir di Ruang Pertemuan Puskesmas Mojosari. Evaluasi tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan metode pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah kegiatan penyuluhan selesai. Keberhasilan program penyuluhan ini dinilai dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang

dikerjakan oleh peserta. Perbandingan hasil pre-test dan post-test disajikan dalam tabel berikut:

Nilai Rata-Rata Peserta.

- a). Rata-rata nilai pre-test : 57
- b). Rata-rata nilai post-test : 88
- c). Kenaikan rata-rata nilai : 31 poin

| <b>Hasil Nilai Rata-Rata <i>Pre-Test</i> &amp; <i>Post-Test</i></b> |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Pre-test/Post-test                                                  | Nilai Rata-Rata |
| <i>Pre-test</i>                                                     | 57              |
| <i>Post-test</i>                                                    | 88              |

Tabel 1 Hasil Nilai Rata-Rata Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| <b>Tingkat Pengetahuan</b> | <b><i>Pre-Test</i> n (%)</b> | <b><i>Post-Test</i> n (%)</b> |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Baik                       | 4 (16%)                      | 20 (80%)                      |
| Cukup                      | 11 (44%)                     | 4 (16%)                       |
| Kurang                     | 10 (40%)                     | 1 (4%)                        |
| <b>Total</b>               | <b>25 (100%)</b>             | <b>25 (100%)</b>              |

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik serta penurunan drastis jumlah peserta dengan pengetahuan kurang. Selain evaluasi kognitif, peserta juga memberikan penilaian kepuasan terhadap kegiatan dengan hasil sebagian besar menyatakan “Baik” dan “Sangat Baik”

### **Interpretasi Hasil**

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai manajemen diet DM yang ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata nilai dari 57 menjadi 88 setelah penyuluhan. Dengan demikian, penyuluhan Diet Gizi Diabetes Melitus pada Lansia terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengaturan

pola makan dan pencegahan komplikasi, sehingga berpotensi mendukung peningkatan kualitas hidup lansia penderita diabetes di wilayah Puskesmas Mojosari.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan “Diet Gizi Diabetes Melitus pada Lansia” yang dilaksanakan di Puskesmas Mojosari menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Rata-rata nilai peserta meningkat dari 57 sebelum penyuluhan menjadi 88 setelah penyuluhan, dengan selisih peningkatan sebesar 31 poin. Hal ini merepresentasikan bahwa metode edukasi menggunakan media audio dan instrumen KIE berupa leaflet efektif dalam mentransformasi pemahaman peserta.

Selain peningkatan rata-rata nilai, perubahan distribusi tingkat pengetahuan juga memperlihatkan perbaikan yang bermakna. Sebelum penyuluhan, banyak peserta yang belum memahami prinsip 3J (Jadwal, Jumlah, Jenis) serta risiko komplikasi seperti hipoglikemia atau hiperglikemia. Namun, setelah penyuluhan, mayoritas peserta (80%) masuk dalam kategori pengetahuan baik. Pergeseran ini menunjukkan bahwa materi mengenai tatalaksana diet, faktor risiko yang dapat dimodifikasi (seperti konsumsi gula dan aktivitas fisik), serta deteksi dini DM dapat diserap dengan baik oleh kelompok lansia dan keluarganya.

Hasil ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior).

Pengetahuan yang baik mengenai manajemen nutrisi medis menjadi fondasi bagi lansia untuk mengontrol kadar glukosa darah secara mandiri, mengingat prevalensi DM pada lansia terus meningkat akibat perubahan fisiologis dan penurunan massa otot (sarkopenia), edukasi yang berkelanjutan menjadi strategi preventif yang krusial.

Diabetes Melitus merupakan penyakit tidak menular yang memerlukan pengelolaan jangka panjang guna mencegah kerusakan organ vital (komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular). Pedoman nasional dan internasional menekankan bahwa tatalaksana nutrisi yang tepat, seperti pemilihan makanan dengan indeks glikemik rendah dan pembatasan karbohidrat sederhana, sangat efektif dalam menurunkan kadar HbA1c secara signifikan. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga atau caregiver dalam penyuluhan ini menjadi sangat relevan karena lansia sering kali bergantung pada keluarga dalam penyediaan makanan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi membuktikan bahwa penyuluhan ini berhasil mencapai target luaran kognitif. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek teori, tetapi diimplementasikan dalam praktik sehari-hari melalui



penerapan diet 3J, pemantauan gula darah rutin, dan aktivitas fisik ringan guna memitigasi risiko diabetes lebih lanjut. Dengan dukungan tenaga medis dan kader kesehatan di Puskesmas Mojosari, perubahan perilaku ini diharapkan dapat berjalan secara berkesinambungan.

**Gambar, ilustrasi dan foto**



**Gambar 1.** Leaflet tentang Pencegahan Stunting



**Gambar 2.** Penyampaian materi, sesi diskusi dan tanya jawab



**Gambar 3.** Pembagian *pre test* dan *post test*



**Gambar 4.** Pembagian leaflet & kuisisioner

#### **D. KESIMPULAN**

Kegiatan Penyuluhan Diet Gizi Diabetes Mellitus pada Lansia yang dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Februari 2026 di Ruang Pertemuan, Puskesmas Mojosari, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto telah berjalan dengan baik dan memperoleh respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata nilai 57 menjadi 88, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang diet gizi Diabetes Mellitus pada lansia.

Selain itu, hasil penilaian kepuasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan penilaian "Baik" dan "Sangat Baik", yang menggambarkan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, penyuluhan ini dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai diet gizi Diabetes Mellitus pada lansia khususnya di wilayah Mojosari.



**Saran**

- a). Kegiatan penyuluhan perlu dilakukan secara rutin agar pengetahuan masyarakat mengenai diet gizi Diabetes Mellitus pada lansia semakin meningkat dan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b). Penggunaan media edukasi yang sederhana dan komunikatif perlu terus dikembangkan mengingat sebagian besar masyarakat memiliki latar belakang pendidikan dasar sehingga metode penyampaian yang mudah dipahami akan meningkatkan efektivitas kegiatan.
- c). Perlu dilakukan tindak lanjut berupa monitoring gula darah secara berkala melalui kegiatan posyandu atau pemeriksaan rutin di puskesmas untuk mendeteksi Diabetes Mellitus lebih dini pada masyarakat.
- d). Melibatkan kader kesehatan desa dalam penyebaran informasi dan edukasi berkelanjutan agar program diet gizi Diabetes Mellitus pada lansia di Puskesmas Mojosari dapat berjalan lebih efektif dan berkesinambungan.

**E. DAFTAR PUSTAKA**

- American Diabetes Association. (2024). Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl. 1), S1–S350. <https://doi.org/10.2337/dc24-SINT>
- American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2024). Cardiovascular disease and risk management: Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl. 1), S190–S213. <https://doi.org/10.2337/dc24-S010>
- Anwar, S. R., Lasaib, A., & Rismanudin, R. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya diabetes melitus tipe 2: Scoping review. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 194–209. <https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.33>
- Farchaty, B., Pertiwi, K. D., & Lestari, I. P. (2023). Faktor risiko diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Gunungpati Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 123–130.
- Hackett, R. A., & Steptoe, A. (2023). Chronic stress as a risk factor for type 2 diabetes: Endocrine, metabolic, and immune implications. *Journal of Internal Medicine*, 294(2), 123–139. <https://doi.org/10.1111/joim.13684>
- Huang, Y.-Z., Luo, F., Ran, X., Yang, J., Gu, M., & Zhou, S.-Q. (2025). Association between alcohol consumption and risk of type 2 diabetes in Japan: A population-based longitudinal cohort study. *Scientific Reports*, 15(1), 630. <https://doi.org/10.1038/s41598-024->

84597-5

- International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas (10th ed.). International Diabetes Federation.
- Irbar, I., Dahlia, D., Aryani, D. F., & Maria, R. (2023). Intervensi non farmakologis pada pasien diabetes mellitus dengan gangguan tidur. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1897-1908.
- Ismail, L., Materwala, H., & Al Kaabi, J. (2021). Association of risk factors with type 2 diabetes: A systematic review. *Computational and Structural Biotechnology Journal*, 19, 1759–1785. <https://doi.org/10.1016/j.csbj.2021.03.003>
- Istyanto, F., & Aswar, S. (2025). Association of physical activity, sleep quality, and vegetable and fruit consumption with the risk of diabetes mellitus: A case-control study in Biak Numfor, Papua, Indonesia. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*, 5(3), 370–376. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v5i3.2160>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Marengke, A., Dewi, I., & Mato, R. (2020). Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan menjalankan diet 3J pada penderita diabetes mellitus tipe II di RSUD Salewang Maros. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 148–153.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan. Rineka Cipta
- Pangesti, A. P., Fauzia, F. R., & Dewi, A. D. A. (2025). Faktor risiko kejadian diabetes mellitus pada remaja gemuk di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1–???. <https://doi.org/10.52657/jik.v14i1.2668>
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2021. PB PERKENI.
- Putra, A., & Ningrum, E. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan diet, dan kadar HbA1c pada pasien DM tipe II. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(2), 89–96.
- Putri Drissianti, P. D. N., & Mauliza, R. M. (2025). Efektifitas edukasi self-management terhadap self-care monitoring gula darah pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.46710>
- Rosita, N., & Hidayat, B. (2022). Edukasi berkelanjutan dan kepatuhan diet dalam penurunan HbA1c pada penderita DM tipe II. *Jurnal Endokrin & Metabolik*, 3(1), 50–58.
- Suryanti, S., & Pudjiati, D. (2025). Prevalensi komplikasi makrovaskuler dan mikrovaskuler pada penyandang diabetes melitus. *Medical Journal of Nusantara*, 4(1), 1–11.

<https://doi.org/10.55080/mjn.v4i1.1273>

World Health Organization. (2023). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Yumiko, Y., & Felicia, J. (2025). Intervensi non-farmakologis dalam kontrol glikemik pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 7031–7037. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25604>