

**GAMBARAN POLA MAKAN 3J (JUMLAH, JENIS, JADWAL)
PENDERITA DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2 DI PUSKESMAS
RAMPAL CELAKET, KOTA MALANG**

Anis Rosidatul Afiyah
Dr. Etik Sulistyowati, SST., S.Gz., M.Kes
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Malang
Jl. Besar Ijen 77 C, Kota Malang
Email : p17110221006_afiyah@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berdampak signifikan secara global dan menjadi penyebab penurunan kualitas hidup. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, jumlah penderita diabetes di dunia mencapai 537 juta dan diperkirakan akan meningkat menjadi 783 juta pada tahun 2045. Diabetes melitus tipe 2 adalah jenis diabetes paling umum dan salah satu aspek penting dalam pengelolaannya adalah dengan pola makan. Pola makan sehat berperan dalam menjaga kadar glukosa darah, mengurangi risiko komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup sebagai bagian dari terapi gizi. Salah satu pendekatan yang direkomendasikan penderita diabetes tipe 2 adalah pola makan 3J (jumlah, jenis, dan jadwal). **Tujuan Penelitian :** Mengetahui gambaran pola makan 3J penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain studi kasus dan dilaksanakan pada bulan Juni-September 2024. Populasi penelitian ini adalah penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan 22 subjek. Analisis data dilakukan secara deskriptif. **Hasil Penelitian :** Penelitian menunjukkan sebagian besar responden termasuk dalam kategori tidak tepat jumlah sebanyak 14 responden (63,6%), tidak tepat jenis sebanyak 17 responden (77,3%) dan tidak tepat jadwal sebanyak 19 responden (86,4%). Hal ini disebabkan oleh berbagai hal seperti kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan yang salah dan ketidakpatuhan dalam menjalankan diet. **Kesimpulan :** Sebagian besar responden pada penelitian tergolong dalam kategori tidak tepat dalam menjalankan diet diabetes melitus yaitu dengan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal).

Kata Kunci : diabetes melitus, jumlah energi, jenis makanan, jadwal makan