

# **GAMBARAN PENGETAHUAN PRINSIP 3J DAN POLA MAKAN PADA PENDERITA DM TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMAN SIDOARJO**

Oleh

Novia Rizqi Nuuru Roza

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang,** Gambaran pengetahuan prinsip 3J dan pola makan pada penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Taman Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan karena menurut riskesdas, 2018 prevalensi DM di kota Sidoarjo sangat tinggi dan masuk pada peringkat ke – 3 se Jawa Timur dengan presentase sebesar 4,8%. **Tujuan Penelitian,** untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Prinsip 3J dan Pola Makan Penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sidoarjo. **Metode Penelitian,** ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif. Jumlah populasi pada penelitian ini sebesar 102 orang, dan diambil secara acak sebesar 26 orang sebagai sampel dengan menggunakan teknik simple random sampling. Data diperoleh dari data primer dan data sekunder dengan instrument kuesioner pengetahuan prinsip 3J dan jadwal makan serta kuesioner SQ – FFQ. Data dianalisa dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi untuk mengetahui gambaran. Data disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan dinarasikan. **Hasil Penelitian,** Penderita DM Tipe 2 Sebagian besar berusia 50 – 59 tahun (50%), jenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (61,5%), Pengetahuan kurang dengan pola makan yang kurang baik sebanyak 14 responden (53,9%). **Kesimpulan dan Saran,** menggambarkan bahwa responden penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sidoarjo belum bisa mengatur pola makan yang baik karena kurangnya pengetahuan mengenai prinsip 3J. diharapkan hasil penelitian ini dimanfaatkan untuk pihak Puskesmas agar meningkatkan edukasi kepada penderita DM mengenai pengaturan pola makan sesuai dengan anjuran prinsip 3J

---

Kata kunci : Pengetahuan Prinsip 3J dan Pola Makan

**DESCRIPTION OF THE 3J PRINCIPLES KNOWLEDGE  
AND DIETARY HABIT PATIENS DM TYPE 2  
IN WORKING AREA OF PUSKESMAS TAMAN SIDOARJO**

By

Novia Rizqi Nuuru Roza

**ABSTRACT**

**Background,** Description of the 3j principles knowledge and dietary habit patiens Dm type 2 In working area of Puskesmas Taman Sidoarjo. This research was conducted because according to Riskesdas, 2018 the prevalence of DM in the Sidoarjo city was very high and was ranked 3rd in East Java with a percentage of 4,8%. **The Purpose,** of the study was to Description of knowledge 3J principle and dietary habit patiens DM type 2 in Puskesmas Taman Sidoarjo Working area. **Research Methods,** this type of research uses descriptive. The population in this study was 102 people, and 26 people were taken randomly as a sample using simple random sampling technique. Data were obtained from primary data and secondary data with the 3J principle knowledge questionnaire instrument and eating schedule as well as the SQ – FFQ questionnaire. The data were analyzed using a frequency distribution table to find out the description. **The results,** Type 2 DM sufferers are mostly aged 50 – 59 years (50%), female sex as many as 16 respondents (61.5%), lack of knowledge with poor eating patterns as many as 14 respondents (53.9%). **The conclusion and suggestion,** illustrates that respondents with type 2 DM in the Taman Sidoarjo Health Center Work Area have not been able to regulate a good diet due to lack of knowledge about the 3J principles. It is hoped that the results of this study will be used by the Puskesmas to improve education for DM patients regarding dietary regulation in accordance with the recommendations of the 3J principle

---

Key Word : 3J Principles Knowledge and dietary habit