

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH
SKRIPSI, FEBRUARI 2026**

**HERI WIJANTO
1420124079**

**HUBUNGAN ANTARA KEPATUHAN DIET 3J DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS
CIMERAK KABUPATEN PANGANDARAN**

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit degeneratif yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yang memerlukan penanganan berkelanjutan. Penyakit ini menyebabkan terjadinya peningkatan gula darah yang tidak normal. Faktor yang penting yang mempengaruhi pengendalian penyakit ini adalah kebiasaan tidak mengatur pola diet dan pola makan yg salah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kepatuhan diet 3J dengan kadar gula darah pada pasien diabetes meltus di UPTD Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 73 responden yang diambil menggunakan teknik *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kepatuhan diet 3J dan lembar observasi pada pengukuran kadar gula darah. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian kepatuhan diet 3J menunjukkan bahwa sebagian besar responden patuh (52,1%), sedangkan hampir setengahnya responden tidak patuh sebesar (47,9%). Pada variabel kadar gula darah hampir setengahnya responden kadar gula darahnya terkendali yaitu sebesar (42,5%), sedangkan sebagian besar tidak terkendali (57,5%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kepatuhan diet 3J dengan kadar gula darah. Kepatuhan diet 3J perlu di tingkatkan sebagai penanganan pasien Diabetes Melitus.

Kata kunci: Kepatuhan Diet 3J, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus, Puskesmas.

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
GALUH UNIVERSITY
THESIS, FEBRUARY 2026**

**HERI WIJANTO
1420124079**

THE RELATIONSHIP BETWEEN 3J DIET COMPLIANCE AND BLOOD SUGAR LEVELS IN DIABETES MELLITUS PATIENTS AT THE CIMERAK COMMUNITY HEALTH CENTER UPTD, PANGANDARAN REGENCY

ABSTRACT

Diabetes mellitus is disease continuing degenerative experience improvement from year to years that require handling sustainable, disease This cause occurrence abnormal increase in blood sugar . Important influencing factors control disease This is habit No arrange diet and pattern Eat wrong . This research aim For know connection between Compliance with the 3J diet with Blood sugar levels in diabetes mellitus patients at the UPTD Community Health Center Cimerak Regency Pangandaran . This research use design quantitative with approach *cross sectional* . Number sample A total of 73 respondents were taken use technique *Purposive sampling* . Data collection was carried out use questionnaire 3J diet compliance and sheets observation on measurement blood sugar levels . Data analysis includes analysis univariate and bivariate with using the *Chi-Square* test . The results of the study 3J diet compliance shows that part big respondents compliant (52.1%), while almost half of it respondents No obedient amounted to (47.9%). In the variable blood sugar levels almost half of it respondents blood sugar levels under control that is amounting to (42.5%), while part big No controlled (57.5%). The results of the Chi-Square test obtained p -value 0.000 ($p < 0.05$). Research conclusion This is there is significant relationship in a way statistics between 3J diet compliance with blood sugar levels . Compliance with the 3J diet needs to be improved as handling Diabetes Mellitus patients .

Keywords : 3J Diet Compliance, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus, Community Health Center .