

**KEPATUHAN POLA MAKAN 3J, GAYA HIDUP DAN MINUMAN
MANIS DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2
(Studi pada Pasien Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam RSAU dr. M.
Salamun)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar sarjana Gizi

Oleh:

Risya Rismayasari Putri B.S

NIM 2109829

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

Lembar Hak Cipta

=====

**KEPATUHAN POLA MAKAN 3J, GAYA HIDUP,
DAN MINUMAN MANIS DENGAN KADAR
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2
(Studi pada Pasien Pasien Rawat Jalan di
Poli Penyakit Dalam RSAU dr. M. Salamun)**

Oleh
Risya Rismayasari Putri B S

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Risya Rismayasari Putri B S 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

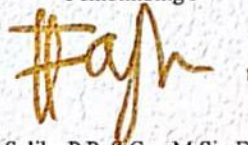
LEMBAR PENGESAHAN

RISYA RISMAYASARI P.B.S

**KEPATUHAN POLA MAKAN 3J, GAYA HIDUP DAN MINUMAN
MANIS DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2
(Studi pada Pasien Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam RSAU dr. M.
Salamun)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Fajria Saliha P.P, S.Gz., M.Si., Dietisien
NIPT. 920200419950419201

Pembimbing II



Ahdiyatul Fauza, S.Gz., M.Gz.
NIPT. 920200419930504201

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz.M.Si
NIP. 920200419930102201

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risya Rismayasari P.B.S
NIM : 2109829
Program Studi : Gizi
Judul Karya : Kepatuhan pola makan 3J, gaya hidup dan minuman manis dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 (studi pada pasien rawat jalan di poli penyakit dalam RSAU dr. M. Salamun)

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 2025

Risya Rismayasari P.B.S

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kepatuhan Pola Makan 3J, Gaya Hidup dan Minuman Manis dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Studi pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam di RSAU dr. M. Salamun)” tepat pada batas waktu yang ditetapkan. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi dari Program Studi Gizi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Selama penulisan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahnya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz., M. Si., selaku Ketua Program Studi Gizi, yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Ibu Fajria Saliha Puspita Prameswari, S.Gz., M.Si., Dietisien dan Ibu Ahdiyatul Fauza, S.Gz., M.Gz., selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Muchamad Rizki Sentani S.Si., M.Pd., selaku dosen penguji, yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Dinas Kesehatan Kota Bandung dan RSAU dr. M. Salamun yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.

7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
8. Orang tua tercinta Bapak Asep Hasan Bisri B.S dan Ibu Erna Dwiyani, yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.
9. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya teman-teman Program Studi Gizi Angkatan 2021, atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Tidak ada penghargaan yang dapat penulis berikan sebagai balasan atas kebaikan semua pihak, hanya ucapan terima kasih yang tulus atas segala bantuan dan doa yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas budi semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap penulisan skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat baik bagi diri sendiri maupun pihak lain. Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak.

Bandung, Juli 2025

Risya Rismayasari P.B.S

ABSTRAK

**KEPATUHAN POLA MAKAN 3J, GAYA HIDUP DAN MINUMAN
MANIS TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2**

(Studi pada Pasien di Poli Penyakit Dalam RSAU dr. M. Salamun)

Risya Rismayasari P.B.S

2109829

E-mail: risyarismayasari1@gmail.com

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai oleh gangguan metabolisme glukosa akibat resistensi insulin dan/atau penurunan produksi insulin yang umumnya dapat dipicu oleh faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Pengaturan pola makan dengan prinsip 3J (jumlah, jenis, dan jadwal) dan perubahan gaya hidup berperan penting dalam pengendalian kadar glukosa darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kepatuhan pola makan 3J, gaya hidup dan minuman manis terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 50 pasien DM tipe 2 sebagai responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, serta analisis data dilakukan dengan uji statistik univariat dan bivariat dengan metode analisis korelasi *Spearman* dan *Chi-Square*. **Hasil:** Penelitian ini menemukan bahwa kepatuhan pola makan 3J ($p=0,000$), gaya hidup ($p=0,000$), kontribusi energi ($p=0,022$), kontribusi lemak ($p=0,028$), kontribusi karbohidrat ($p=0,012$), dan kontribusi konsumsi gula ($p=0,039$) dari konsumsi minuman manis memiliki hubungan signifikan dengan kadar glukosa darah. Faktor-faktor lain seperti kontribusi protein dan tingkat kecukupan zat gizi makro tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. **Kesimpulan:** Pola makan 3J dan gaya hidup sehat memiliki peran penting dalam pengelolaan DM tipe 2. Konsumsi gula dari minuman manis terbukti meningkatkan kadar glukosa darah secara signifikan. Namun, kecukupan zat gizi makro dari makanan harian tidak berhubungan langsung dengan kadar glukosa darah.

Kata Kunci: diabetes melitus, gaya hidup, minuman manis, pola makan 3J

ABSTRACT

ADHERENCE TO THE 3J DIETARY PATTERN, LIFESTYLE, AND SWEETENED BEVERAGES IN RELATION TO BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

(A Study of Patients at the Internal Medicine Clinic of RSAU dr. M. Salamun)

Risya Rismayasari P.B.S

2109829

E-mail: risyarismayasari1@gmail.com

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease characterized by impaired glucose metabolism due to insulin resistance and/or decreased insulin production, generally triggered by modifiable risk factors. Dietary regulation based on the 3J principles (amount, type, and timing) and lifestyle changes play a crucial role in controlling blood glucose levels. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between compliance with the 3J dietary pattern, lifestyle, and sweetened beverages on blood glucose levels in patients with type 2 DM. **Methods:** This research is a quantitative study using a cross-sectional design involving 50 type 2 DM patients as respondents. The instruments used were questionnaires, and data analysis was conducted using univariate and bivariate statistical tests, including Spearman correlation and Chi-Square tests. **Results:** The study found that compliance with the 3J dietary pattern ($p=0.000$), lifestyle ($p=0.000$), energy adequacy ($p=0.022$), fat adequacy ($p=0.028$), carbohydrate adequacy ($p=0.012$), and sugar adequacy ($p=0.039$) were significantly associated with blood glucose levels. Other factors such as protein adequacy and overall macronutrient intake did not show significant associations. **Conclusion:** The 3J dietary pattern and a healthy lifestyle play an important role in managing type 2 DM. Sugar intake from sweetened beverages was proven to significantly increase blood glucose levels. However, overall macronutrient adequacy from daily food intake was not directly related to blood glucose levels.

Keywords: diabetes mellitus, dietary pattern, lifestyle, sweetened beverages

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Diabetes Melitus	7
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus	7
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	7
2.1.3 Gejala Diabetes Melitus Tipe 2	8
2.1.4 Faktor Risiko Diabetes Melitus	9
2.1.5 Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe 2	12
2.1.6 Diagnosis Diabetes Melitus Tipe 2	15
2.1.7 Kepatuhan Pola Makan 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal)	16
2.1.8 Gaya Hidup	19
2.1.9 Minuman Manis	20
2.2 Penelitian Terdahulu	23
2.3 Kerangka Teori	27

2.4 Kerangka Konsep.....	28
2.5 Tabel Definisi Operasional.....	28
2.6 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Lokasi dan Waktu Peneltian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Teknik Penarikan Sampel	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1 Sumber Data.....	33
3.4.2 Instrumen Penelitian	34
3.5 Prosedur Analisis Data	39
3.5.1 Pengolahan Data.....	39
3.5.2 Analisis Data	41
3.6 Isu Etik	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil	43
4.1.1 Karakteristik Responden.....	43
4.1.2 Gambaran Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2	44
4.1.3 Gambaran Penerapan Kepatuhan Pola Makan 3J Pasien DM2	44
4.1.4 Gambaran Gaya Hidup Pasien DM Tipe 2	47
4.1.5 Gambaran Konsumsi Minuman Manis Pasien DM Tipe 2	48
4.1.6 Uji Hubungan Variabel Independen.....	50
4.2 Pembahasan	51
4.2.1 Karakteristik Responden.....	51
4.2.2 Kadar Glukosa Darah	54
4.2.3 Hubungan Kepatuhan Pola Makan 3J.....	55
4.2.4 Hubungan Kecukupan Zat Gizi.....	58
4.2.5 Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Glukosa Darah.....	60
4.2.6 Hubungan Kontribusi Zat Gizi dari Minuman Manis	62
4.2.7 Hubungan Kontribusi Konsumsi Gula dari Minuman Manis ..	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Simpulan.....	68
5.2 Saran.....	68
BAB VI DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kadar Tes Laboratorium Darah	21
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Pola Makan 3J	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Kuisisioner Pola Makan 3J	36
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Gaya Hidup	37
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Gaya Hidup	37
Tabel 3. 6 Kode Variabel	39
Tabel 3. 7 Uji Statistik Analisis Bivariat	41
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Poli Rawat Jalan RSAU dr. M. Salamun	43
Tabel 4. 2 Kadar GDP Responden.....	44
Tabel 4. 3 Sebaran Data Kepatuhan Pola Makan 3J	44
Tabel 4. 4 Sebaran Jawaban “Benar” Terbanyak pada Kuesioner Kepatuhan Pola Makan 3J	45
Tabel 4. 5 Sebaran Jawaban “Salah” Terbanyak pada Kuesioner Kepatuhan Pola Makan 3J	45
Tabel 4. 6 Sebaran Data Tingkat Kecukupan Zat Gizi	46
Tabel 4. 7 Sebaran Data Penerapan Gaya Hidup.....	47
Tabel 4. 8 Sebaran Jawaban “Ya” Terbanyak pada Kuesioner Gaya Hidup	48
Tabel 4. 9 Kontribusi Zat Gizi Minuman Manis Terhadap Kebutuhan Gizi	49
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Jenis Minuman Manis	50
Tabel 4. 11 Hubungan Kepatuhan Pola Makan 3J, Gaya Hidup, dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Terhadap Kadar Glukosa Darah	50
Tabel 4. 12 Hubungan Kontribusi Zat Gizi Minuman Manis Terhadap Kadar Glukosa Darah	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alur Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe 2	19
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	37

DAFTAR SINGKATAN

BG	: Beban Glikemik
BPOM	: Badan Pengawasan Obat dan Makanan
DM	: Diabetes Melitus
FFA	: Free Fatty Acids
GDP	: Gula Darah Puasa
GD2PP	: Gula Darah 2 Jam Postprandial
GDS	: Gula Darah Sewaktu
HbA1c	: Hemoglobin Glikosilat
IDF	: International Diabetes Federation
IG	: Indeks Glikemik
ISI	: Indeks Sensitivitas Insulin
KESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kkal	: Kilo Kalori
mg/dL	: Milligram per Desiliter
mmHg	: Milimeter Airaksa
NIDDM	: Non-Insulin Dependent Diabetes Melitus
RSAU	: Rumah Sakit Angkatan Udara
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti	62
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi	63
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kampus	64
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian dari Lokasi Penelitian	65
Lampiran 5. Surat Persetujuan Pelaksanaan Penelitian dan Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	69
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	70
Lampiran 8. <i>Output</i> SPSS	83
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	95
Lampiran 10. Absensi Responden	96

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Adem, F., Tadiwos, Y., Woldekidan, N. A., Degu, A., & Mohammed, A. S. (2020). Level of adherence to the dietary recommendation and glycemic control among patients with type 2 diabetes mellitus in Eastern Ethiopia: A cross-sectional study. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 13, 2605–2612. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S256738>
- Adhi. (2021). Analisis Pola Konsumsi Alkohol Pada Laki-Laki Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Manggis I Dan Ii Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem, Bali. *Jurnal Prima*, 3(2), 126–134.
- Aguatina, D., Alfianti, U., & Utami, K. (2025). Literasi Kesehatan terhadap Penerapan Pola Makan 3J Pasien Diabetes Melitus. *Malahayati Nursing Journal*, 7(4), 1709–1719. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i4.19956>
- Agung, A. L., Susanti, E., Wahyuningrum, D. R., & Cahyono, J. (2025). Analisis perbedaan indeks glikemik dan beban glikemik pada berbagai jenis minuman kekinian: Peningkatan risiko metabolik. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 69. <https://doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2163>
- Al-Qerem, W., Jarab, A. S., Badinjki, M., & Hammad, A. (2022). Factors associated with glycemic control among patients with type 2 diabetes: a cross-sectional study. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 26, 2415–2421.
- Amelia, L., Sulendri, N. K. S., Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2024). Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi dan Kadar Glukosa Darah Puasa Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Indonesian Health Issue*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.47134/inhis.v3i1.58>

- American Diabetes Association. (2023). Standards of Medical Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Supplement_1), S1–S291. <https://doi.org/10.2337/dc23-S001>
- Andala, S., Akbar, Y., & Nurjannah. (2024). Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tentang Pola Makan. *Aceh Journal of Health Innovation*, 1(1), 32–38. <http://jurnal.ildikti13.id/index.php/ahohi/article/view/8>
- Andersson, D. P., Kerr, A. G., Dahlman, I., Rydén, M., & Arner, P. (2023). Relationship Between a Sedentary Lifestyle and Adipose Insulin Resistance. *Diabetes*, 72(3), 316–325. <https://doi.org/10.2337/db22-0612>
- Anggraini, A., & Herlina, N. (2022). Hubungan Antara Pola Diabetes Melitus Tipe 2 : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(3), 2579–2591.
- Anggreini, S. N., & Lahagu, E. L. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Terhadap Sikap Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(2), 62–71. <http://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2950>
- Arania, R., Triwahyun, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayat*, 5(3), 235–260. <https://doi.org/10.1007/s00712-023-00827-w>
- Armansyah, F., Nababan, T., Maulia, Rakhmiyati, Abdul, T., & Ndruru, D. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Peningkatan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rsud Kota Sabang. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNA*, 7(5), 1886–1896. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19740>
- Badrudin, A. Q., Isnawati, I. A., & Widhiyanto, A. (2024). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Journal of Nursing Science*, 1(1), 43–50.

- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Balapadang, R. N., & Sudarjat, H. (2024). Potential of Beta-Hydroxybutyrate (BHB) in the Management of Type 2 Diabetes and Risk of Ketoacidosis in Diabetic Patients. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 7(4), 562–570. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v7i4.520>
- Barrea, L., Vetrani, C., Verde, L., Frias-toral, E., Ceriani, F., Cernea, S., Docimo, A., Graziadio, C., Tripathy, D., Savastano, S., Colao, A., & Muscogiuri, G. (2023). Comprehensive Approach to Medical Nutrition Therapy in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: From Diet to Bioactive Compounds. *Antioxidants (Basel)*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/antiox12040904>
- Berbudi, A., Khairani, S., & Tjahjadi, A. I. (2025). Interplay Between Insulin Resistance and Immune Dysregulation in Type 2 Diabetes Mellitus: Implications for Therapeutic Interventions. *Immuno Targets and Therapy*, 3(14), 359–382. <https://doi.org/10.2147/ITT.S499605>
- BPOM. (2016). PerKa BPOM no 21 tahun 2016. *Kategori Pangan Indonesia*, 1–28.
- Cahyaningrum, N. (2023). Hubungan Pola Makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) Dan Perilaku Sedentari Dengan Pengendalian Gula Darah Pasien Dm Tipe 2. *Nutrition Research and Development Journal*, 03(1), 12–23.
- Claresta, N. (2021). Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa dan 2 Jam Post Prandial pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Repository Universitas Perintis Indonesia*, 1–53.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., Horton, E. S., Castorino, K., & Tate, D. F. (2020). Physical Activity / Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *American Diabetes Association*, 39(11), 2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Damayanti, V. W., Yonata, A., & Kurniawaty, E. (2023). Hipertensi pada Diabetes

- Melitus: Patofisiologi dan Faktor Risiko. *Medula*, 14(1), 1253–1257.
- Devina Febrianti, Nadia Naswa Salsabila, & Rahil Salimah. (2023). Keterkaitan Gaya Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Terhadap Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 21–28.
<https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.386>
- Dewi, A. C., Hadyanawati, A. A., Arum, J., Nur, A., & Putra, H. (2025). Pemanfaatan Tanaman Stevia Sebagai Pemanis Alami Pengganti Gula. *Jurnal Ikra-Ith AbdimaS*, 9(2), 25–32.
<https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v9i2.4062>
- Dewi, F. U., Sugiyanto, & Noraini, P. (2022). Efektivitas Edukasi Diet Terhadap Kepatuhan Diet Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 Post Rawat Inap Di Rsud Dr . Doris Sylvanus Palangka Raya. *Garuda Kemendikbud*, 6(2), 20–32.
- Dinas Kesehatan. (2020). *Profil Kesehatan Kota Bandung*.
<https://dinkes.bandung.go.id/wp-content/uploads/2021/08/Versi-4-Profil-Kesehatan-Kota-Bandung-Tahun-2020.pdf>
- Diwanta, F., Maghfirah, S., & Marwa, N. A. (2024). Hubungan Pola Makan sebagai Faktor Resiko Penyakit DM. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 91–96.
- Dwi Ambarwati. (2024). Systematic Literature Review: Analisis Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 1 pada Anak dan Remaja di Negara Maju Wilayah Eropa Barat. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 152–170.
<https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.741>
- Elsa. (2025). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Glukosa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Tahun 2025. *Abdimas*, 8(2), 230–237.
<https://doi.org/10.56301/awal.v8i2.1684>
- Elya, R. S., & Nurdin, N. M. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet , Kualitas Diet , dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(4), 286–294.

<https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.4.286-294>

Falah, F., & Apriana, R. (2022). Edukasi Pengelolaan Diet 3 J untuk Mengontrol Kadar Glukosa Darah pada Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 411–418.

<https://doi.org/10.25008/altifani.v2i5.274>

Far, I. O. F., Fauzi, M., July, C., Chrishania, S., & Windy, T. (2025). Hubungan Konsumsi Minuman Manis Kemasan dengan Status Gizi Mahasiswa dan Pekerja Akademik Optometri FKIK UKRIDA Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 7274–7288.

<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/18626>

Febryani, D., Rosalina S, E., & Susilo, W. H. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan, Usia, Tingkat Pendidikan Dan Pendapatan Kepala Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 170–180.

<https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.74>

Fitriyah, C. N., & Herdiani, N. (2022). Konsumsi Gula dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Gading Surabaya. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 467.

<https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.567>

Galicia-garcia, U., Benito-vicente, A., Jebari, S., & Larrea-sebal, A. (2020). Pathophysiology of Type 2 Diabetes Mellitus. *International Journal of Molecular Science*, 21(17), 1–34.

<https://doi.org/10.3390/ijms21176275>

Gherasim, A., Oprescu, A. C., Gal, A. M., Burlui, A. M., & Mihalache, L. (2023). Lifestyle Patterns in Patients with Type 2 Diabetes. *Metabolites*, 13(7).

<https://doi.org/10.3390/metabo13070831>

Gillespie, K. M., Kemps, E., White, M. J., & Bartlett, S. E. (2023). The Impact of Free Sugar on Human Health—A Narrative Review. *Nutrients*, 15(4), 1–25.

<https://doi.org/10.3390/nu15040889>

- Glanz, K., Rimer, B. k., & Viswanath, K. (2002). *Health Behavior and Health Education (Theory, Research, and Practice)*.
- Goyal, S., Ran, J., Bhat, M. A., & Vanita, V. (2023). Genetics of Diabetes. *World of Journal Diabetes*, 14(6), 656–679.
<https://doi.org/10.1023/B:REMD.0000016122.84105.75>
- Guo, M., Wang, Y., Yang, Q., Li, R., Zhao, Y., Li, C., Zhu, M., Cui, Y., Jiang, X., Sheng, S., Li, Q., & Gao, R. (2023). Normal Workflow and Key Strategies for Data Cleaning Toward Real-World Data: Viewpoint. *Interactive Journal of Medical Research*, 12, e44310.
<https://doi.org/10.2196/44310>
- Hasdipa, M., & Maigoda, T. C. (2024). Hubungan asupan karbohidrat , serat dan aktifitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada wanita dewasa dengan obesitas The correlation of carbohydrate intake , fiber and physical activity with fasting blood glucose levels in adult women with obesity. *The Journal of Nutrition and Health Insights*, 1(2), 98–104.
- Heryana, A. (2024). *Populasi dan Sampel: Kerangka Sample Size , Sampling Frame , dan Sample Inclusivity pada Penelitian Kuantitatif*. June, 1–13.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28040.02569>
- Hidayat, A., Zein, A. F. M. Z., & Suwarno, H. (2025). Factors Influencing Quality of Life among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) at Waled General Hospital , Cirebon , Indonesia. *Global Health Management Journal*, 8(1).
- Iatridis, N., Kougioumtzi, A., Vlataki, K., Papadaki, S., & Magklara, A. (2022). Anti-Cancer Properties of Stevia rebaudiana; More than a Sweetener. *Molecules*, 27(4), 1–20.
<https://doi.org/10.3390/molecules27041362>
- IDF. (2021). International Diabetes Federation. In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2).
<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Ika, N. P. (2020). Gambaran Kepatuhan Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat. In *Repository Poltekkes*

Denpasar (Issue 1).

- Janah, E. N., Rindu, Ayu, yennyka dwi, Alamsyah, P. rahmah, & Kaluku, K. (2024). Hubungan Aktifitas Prolanis Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus. *Ensiklopedia of Journal*, 6(3), 195–199.
- Jayanti, A. K., Sufyan, D. L., Puspita, I. D., & Puspareni, L. D. (2021). Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dan Pemesanan Makanan Online dengan Kadar Glukosa Darah Pekerja 25-44 Tahun di Perumahan Kasuari, Cikarang. *GHIDZA : JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 5(2), 221–230. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.213>
- Jenkins DJA, et al. (1981). Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr*.
- Jiang, Q., Li, J., Sun, P., Wang, L., Sun, L., & Pang, S. (2022). Effects of lifestyle interventions on glucose regulation and diabetes risk in adults with impaired glucose tolerance or prediabetes: a meta-analysis. *Journal of Endocrinology and Metabolism*, 66(2). <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000441>
- Kamali, N. R., & Febriyona, R. (2025). Pengaruh Rebusan Daun Kersen Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita DM Tipe II di Kelurahan Hutuo Kabupaten Gorontalo. *Journal of TSCNers*, 10(1), 84–98. <https://doi.org/10.35720/tscners.v10i01.611>
- Karwur, F. F., Prameshwari, D., & Rayanti, R. E. (2023). Pola konsumsi , konsumsi gula , dan status gizi pada wanita usia 35-55 tahun di Desa Batur , Kecamatan Getasan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(4), 154–164. <https://doi.org/10.22146/ijcn.54322>
- Kautzky-Willer, A., Leutner, M., & Harreiter, J. (2023). Sex differences in type 2 diabetes. *Diabetologia*, 66(6), 986–1002. <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05891-x>
- Kemenkes. (2018). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–158.
- Khairunnisa, A. (2023). Hubungan Konsumsi Makronutrien dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Penderita Obesitas Tahun 2022.

- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, dan Jenis (3J) pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- Khotami, R., Khotami, R., Permanasari, V. Y., & Oktarina, R. (2024). Implementation of Sugar-Sweetened Beverages Excise Policy and Its Implications in Various Countries : Literature Review Implementation of Sugar-Sweetened Beverages Excise Policy and Its Implications in Various Countries : Literature Review. *Journal of Indonesian Health Policy and Administration*, 9(3).
<https://doi.org/10.7454/ihpa.v9i3.1130>
- Konar, S., Bhargava, I., Balamurugan, A., Bhatt, A., & Patkar, U. (2022). Data Entry Using Speech Recognition. *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology (IJRASET)*, 10(March), 1534–1536.
<https://doi.org/10.22214/ijraset.2022.40939>
- Kurniasari, S., Sari, N. N., & Warmi, H. (2020). Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Dieting Pattern With Blood Glucose Levels In Type 2 Diabetes Mellitus. *Riset Media Keperawatan*, 3(1), 30–35.
<https://doi.org/10.51851/jrmk.v3i1.75>
- Lamri, A., De Paoli, M., De Souza, R., Werstuck, G., Anand, S., & Pigeyre, M. (2022). Insight into genetic, biological, and environmental determinants of sexual-dimorphism in type 2 diabetes and glucose-related traits. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9.
<https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.964743>
- Layli, A. N., Maulidina, & Wibowo, T. S. (2024). Literarute review : Pengaruh kepatuhan diet diabetes terhadap kadar gula darah penderita diabetes mellitus tipe 2. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2, 214–220.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.

<https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>

Lestari, Zulkarnain, & Sijid, A. (2021a). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241.

<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021b). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, November, 237–241.

Listiani, R. Y., & Ayubi, D. (2024). Faktor Risiko Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Era Gaya Hidup Modern pada Usia Muda Literature Review. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 563–569.

<https://doi.org/10.38035/rj.v7i1.1246>

Ma'ruf, M., & Rakhmayani, A. (2023). Analisis Kajian Rencana Penerapan Cukai Terhadap Minuman Berpemanis Dalam Kemasan Sebagai Ektensifikasi Barang Kena Cukai Baru. *Journal of Tax Policy, Economic and Accounting*, 2 (November).

<https://doi.org/10.61261/taxpedia.v2i2.37>

Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. ISBN 978-602-603461-8

<http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50319>

Marlina, D., Putri, R. N., & Ervina Noventa. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 10(1), 1–9.

<https://doi.org/10.33867/8jt44k40>

Marpaung, V., Gamayana, Y., Aji, T., Akademi, D., Rs, P., & Cikini, P. G. I. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Cempaka Putih Jakarta. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 67–71.

<https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.122>

- Montororing, M. A., & Dewi, I. (2024). Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(4), 17–23.
<https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i4.1499>
- Muhammad, A. A. (2018). Resistensi Insulin Dan Disfungsi Sekresi Insulin Sebagai Faktor Penyebab Diabetes Melitus Tipe 2 Resistance Of Insulin And Disfunction Of Insulin Secretion As Factors Which Diabetes Melitus Type 2. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 174–178.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328.
<https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Musdalipa, Nurhalinah, Badrujamaludin, A., Kosasi, C. E., & Bangun, A. V. (2025). Self Management Education Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Dalam Pengendalian Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus. *JOTING: Journal of Telenursing*, 7(2), 143–150.
<https://doi.org/10.31539/joting.v7i2.14671>
- Mustika, Suarnianti, & Fajriansi, A. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Bajoe Kab.Bone. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa& Penelitian Keperawatan*, 4(4), 60–65.
<https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i4.1574>
- Nora, P., Gultom, N., Harahap, F., Edi, S., & Sipahutar, H. (2025). Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Usia pada Penyakit Diabetes Melitus di Puskemas Kota Medan Tahun 2024-2025. *Jurnal Bioshell*, 14(1), 142–150.
<https://doi.org/10.56013/bio.v14i1.3960>
- Noviriana, A., Firdaus, S., & Muhsinin. (2025). Analisis Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 408–420.
<http://dx.doi.org/10.57235/aurelia.v4i1.3764>
- Papaefthimiou, M., Kontou, P. I., Bagos, P. G., & Braliou, G. G. (2023).

Antioxidant Activity of Leaf Extracts from *Stevia rebaudiana* Bertoni Exerts Attenuating Effect on Diseased Experimental Rats: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 15(15).

<https://doi.org/10.3390/nu15153325>

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Perkeni. (2019). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. *PB Perkeni*, 133.

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Perkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 11–12.

Permatasari, E. D., Rakhman, A., & Janah, L. (2024). Aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 09(01), 236–246.

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/330/206>

Pitoy, F. F., Mandias, R. J., & Senduk, A. F. S. (2024). Perilaku Merokok dan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus. *Nutrix Journal*, 8(2), 171.

<https://doi.org/10.37771/nj.v8i2.1129>

Pratiwi, N. H., Wahyudi, D. A., & Sadhana, W. (2025). Hubungan Lima Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe II di Puskesmas Bernung. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(3), 120–126.

<https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.550>

Probosari, E. (2020). Pengaruh Protein Diet Terhadap Indeks Glikemik. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 7(1), 33–39.

<https://doi.org/10.14710/jnh.7.1.2019.33-39>

Putrimahrinda, G., & Putri, D. S. R. (2024). Penerapan Senam Kaki Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Sukoharjo. *Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 20, 1–9.

Qiang, Y., Lu, X., & Zhang, Y. (2025). Association between dietary patterns and glycemic control in type II diabetes mellitus patients. *Atención Primaria*, 57(2), 103075.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.103075>

- Qodir, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), 83–92.
<https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i1.80>
- Rahayu, E. F., Yusnira, & Rizqi, E. R. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1, 201–211.
<https://doi.org/10.70437/jpk.v1i4.714>
- Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F., & Riau, U. (2024). Consumption Behaviour Of Sugar-Sweetened Beverages In Nursing Faculty Students , University Of Riau. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5, 9–17.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1704>
- Rahayuningsih, M. S., Juniarsana, I. W., & Wiardani, N. K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2. *Journal of Nutrition Science*, 12(3), 155–165.
- Rahim, A. (2024). Faktor-Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Terjadinya Diabetes Melitus Lifestyle Factors That Influence The Occurrence Of Diabetes Mellitus Alfi Rahim. *JONS: Journal Of Nursing*, 1(2), 9–12.
www.journal.medicpondasi.com/index.php/nursing/index
- Rahmawati, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Tentang Diet Dm Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Di Wilayah Kelurahan Pabuaran Mekar Provinsi Jawa Barat. In *Sistem Ekonomi dan Demokrasi Ekonomi* (pp. 15–19).
- Ramadhina, A., Sulistyaningsih, D. R., Keperawatan, F. I., Islam, U., & Agung, S. (2022). Kepatuhan Diet Diabetes Melitus (Dm) Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Di Rs Islam Sultan Agung Dm Diet Compliance And Blood Glucose Levels In Patients Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 1(1), 857–868.
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/26820/7421>
- Rasyadi, I. S., & Mulyaningsih. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Risiko

- Terjadinya Ulkus Kaki Diabetikum Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kartasura. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 672–684.
- Ratulangi, S. E., & Sutanto, H. (2024). Pengaruh kendali glikemik pasien diabetes tipe 2 terhadap komplikasi penyakit jantung koroner. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(2), 341–346.
<https://doi.org/10.24912/tmj.v6i2.33362>
- Ridwanto, M., Jalaludin, A., & Brahma, F. (2024). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Medika Indonesia*, 5(1), 33–39.
- Rismawan, M., Ni Made Tisna Handayani, & Rai Rahayuni, I. G. A. (2023). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Relationship Between Drug Compliance With Blood Sugar Levels In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 6(1), 23–30.
<https://doi.org/10.51851/jrmk.v6i1.373>
- Rizky Rohmatulloh, V., Riskiyah, Pardjianto, B., & Sekar Kinasih, L. (2024). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Angka Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan 4 Kriteria Diagnosis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Karsa Husada Kota Batu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 2528–2543.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.27198>
- Rizma, A., Herviana, H., Anggraini, C. D., Gemini, S., & Rosyidah, H. N. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap terhadap Minuman Manis pada Usia Dewasa Muda di Kepulauan Riau. *Indonesia Berdaya: Journal of Communication Engagement*, 5(3), 948.
<https://doi.org/10.47679/ib.2024871>
- Sabanise, Y. F., & Rakhman, A. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Penerimaan Beasiswa Dengan Menggunakan Metode Simple Additive Weighting (SAW). 8(1), 48–53.
<https://dx.doi.org/10.30591/smartcomp.v8i1.1318>
- Safnil Arsyad, & Maisarah, I. (2020). Analisis Retorika Teks Genre Akademik: Kerangka Teori dan Isu-Isu Metodologi. *Talenta Conference Series: Local*

- Wisdom, Social, and Arts (LWSA), 3(3), 171–175.
<https://doi.org/10.32734/lwsa.v3i3.930>
- Salmia, S. S. (2023). Development of Quality Instruments and Data Collection Techniques. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 6(1), 119–124.
<https://doi.org/10.55215/jppguseda.v6i1.7527>
- Saranianingsi, U., Rammang, S., & Hidayat, E. (2025). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Biromaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 2894–2899.
<https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Sari, M. L., Putra, F. A., & Widiyono. (2025). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Umum Diponegoro Dua Satu Klaten. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 121–130.
<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Sari, M. T., & Haflin. (2021). Characteristics and Lifestyle in Diabetes Mellitus Patients. *The International Conference on Public Health Proceeding*, 6(01), 321–327.
<https://doi.org/10.26911/ICPHepidemiology.FP.08.2021.10>
- Sari, T., Sitorus, R. A. H., Destra, E., & Gunaidi, F. C. (2024). Edukasi dan Skrining Pentingnya Pemantauan Obesitas Terhadap Terjadinya Resistensi Insulin Pada Lanjut Usia. *Jurnal Suara Pengabdian* 45, 3(3), 22–29.
<https://doi.org/10.56444/pengabdian45.v3i3.1762>
- Scrafide, N. N. L., & Ganen, A. de P. (2020). Nutritional profile of sugar-sweetened beverages destined to the youngsters marketed in Brazil and Portugal. *Revista de Nutricao*, 33, 1–12.
<https://doi.org/10.1590/1678-9865202033E190116>
- Sekizkardes, H., Lightbourne, M., Brown, R. J., Sekizkardes, H., Chung, S. T., Chacko, S., Haymond, M. W., Startzell, M., Walter, M., Walter, P. J., Lightbourne, M., & Brown, R. J. (2020). Free fatty acid processing diverges

in human pathologic insulin resistance conditions. *The Journal of Clinical Investigation*, 130(7), 3592–3602.

<https://doi.org/10.1172/JCI135431>

Septivani. (2020). GAYA HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya*. Skripsi.

Shiri, H., Id, H. F., Abolhassani, M., Fooladi, S., Karim, Z. R., Danesh, B., & Abbasi-jorjandi, M. (2024). Relationship between types and levels of free fatty acids , peripheral insulin resistance , and oxidative stress in T2DM : A case-control study. *PLOS ONE*, 19(8), 1–17.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306977>

Simbolon, D., Siregar, A., & Talib, R. A. (2020). Physiological factors and physical activity contribute to the incidence of type 2 diabetes mellitus in Indonesia. *Kesmas*, 15(3), 120–127.

<https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I3.3354>

Sindi, E., Nurizki, F., Indah, E., & Nur, Y. (2024). Gambaran Indeks Glikemik Dan Beban Glikemik Bahan Makanan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Nutriture Journal*, 3(2), 52–56.

<https://doi.org/10.31290/nj.v3i2.4714>

Siringo, M., & Tondang, G. (2024). Kepatuhan Diet Dalam Mencegah Komplikasi Hipoglikemia Dan Hiperglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. 4, 2153–2163.

<https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16304>

Sofiyah, F., & Putriningtyas, N. D. (2025). Hubungan Pola Makan, Konsumsi Serat, Dan Lingkar Pinggang Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Wanita Pralansia Dan Lansia Di Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 14(2), 171–180.

<https://doi.org/10.14710/jnc.v14i2.44440>

Sumakul, V., Suparlan, M., Toreh, P., & Karouw, B. (2022). Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Umat Paroki St. Antonius Padua Tataaran. *Sambulu Gana : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 64–70.

https://doi.org/10.56338/sambulu_gana.v2i2.3542

Suryanegara, N. M., Suryani, Y. D., & Acang, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Kadar Gula Darah tidak Terkontrol terhadap Komplikasi Makrovaskular pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. 3(22), 245–250.

<http://dx.doi.org/10.29313/jiks.v3i2.7289>

Suryanti, S. (2021). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1), 1–9.

<https://doi.org/10.47650/jpp.v4i1.246>

Susanti, & Bistara, D. N. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29–34.

<https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080>

Susilawati, E., Levita, J., Susilawati, Y., & Sumiwi, S. A. (2024). Pengaruh Diet Tinggi Fruktosa Terhadap Resistensi Insulin Pada Tikus Jantan Putih (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 16(2), 150–156.

<https://doi.org/10.35617/jfionline.v16i2.274>

Tangganah, A. (2024). Peran Obesitas Dalam Patogenesis Diabetes Melitus: Tinjauan Literatur. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3).

<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>

Tantri, A. A., Wat, D. A., Junita, D. E., & Nurhayat, A. (2024). Hubungan Tingkat Asupan Zat Gizi Makro, Indeks Glikemik, Beban Glikemik Dengan Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 240–249.

Tarmizi, M., & Siregar, F. A. (2024a). Hubungan faktor metabolik dan konsumsi makanan minuman manis dengan kadar gula darah pada usia 30-60 tahun di Puskesmas Simalingkar. *Tropical Public Health Journal*, 04(01), 27–34.

<http://doi.org/10.32734/trophico.v4i1.14534>

Tarmizi, M., & Siregar, F. A. (2024b). Hubungan faktor metabolik dan konsumsi makanan minuman manis dengan kadar gula darah pada usia 30-60 tahun di Puskesmas Simalingkar The relationship between metabolic factor and sweet foods and beverages consumption with blood glucose levels in 30-60 year.

- Tropical Public Health Journal*, 04(01), 27–34.
<http://doi.org/10.32734/trophico.v4i1.14534>
- Tiurma, R. J., & Syahrizal. (2021). Obesitas Sentral dengan Kejadian Hiperglikemia pada Pegawai Satuan Kerja Perangkat Daerah. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v5i3.39786>
- Tseng, T., Lin, W., Gonzalez, G. V, Kao, Y., Chen, L., Lin, H., Tseng, T., Gonzalez, G. V, Kao, Y., & Health, C. (2021). Sugar intake from sweetened beverages and diabetes: A narrative review. *World of Journal Diabetes*, 12(9), 1530–1538.
<https://doi.org/10.4239/wjd.v12.i9.1530>
- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohadhi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pt. Global Eksekutif Teknologi*.
- Wahyuni, B. R., Dhiemitra, A., Dewi, A., & Hariawan, M. H. (2023). Hubungan Kualitas Diet dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kota Yogyakarta The Correlation between Diet Quality and Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Yogyakarta Municipality. *Amerta Nutrition*, 7(2), 252–260.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.25>
- Wahyuni, R., Ma'ruf, A., & Mulyono, E. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 1–8.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>
- Wardani, N. F. D., & Sholihah, L. A. (2025). Hubungan Asupan Serat, Seng Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hiperglikemia Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal Health and Nutritions*, 11(1), 7–17.

- Wari, A. T., Muhlishoh, A., & Muhlishoh, A. (2023). Indeks Glikemik Dan Beban Glikemik Makanan Kaitannya Dengan Kadar Ldl Dan Rlpp Pasien Diabetes Mellitus Tipe-2. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 61–69. <https://doi.org/10.4324/9781315104775-11>
- WHO. (2022). *WHO manual on sugar-sweetened beverage taxation policies to promote healthy diets*.
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana. *Ganesha Medicine*, 1(2), 114. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.40006>
- Widiyawati, A. A., & Puspita, P. (2023). The Relationship Between Diet and Family Support To Blood Sugar in Diabetes Mellitus Patients in Sumberberas Health Center. *Jurnal Delima Harapan*, 64–73. <https://doi.org/10.31935/delima.v10i1.217>
- Wijaya, V. P. (2023). Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gombang Skripsi.
- Wulandari, D. S., & Adelina, R. (2020). Hubungan Status Anthropometri dengan Kadar Glukosa Darah, Kadar Hba1C dan Pola Makan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tarik Kabupaten Sidoarjo. *Media Gizi Pangan*, 27(1), 167–178.
- Wulandari, Nugroho, & Prasetyo. (2022). Pengaruh Perubahan Gaya Hidup Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 60–73. [doi: 10.1234/jkm.v17i1.2022](https://doi.org/10.1234/jkm.v17i1.2022)
- Wulandari, S., Handayani, R., & Fatimah, S. (2022). Pengaruh perubahan gaya hidup terhadap kontrol glikemik pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(2), 112–118.
- Yenifer B. Situmorang. (2022). Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Di Upt Puskesmas Sei Semayang Dusun Vi Kecamatan Sunggal Tahun 2022. In *Jurnal keperawatan*.
- Yustiyani, Y. (2024). Energy and Sugar Content of Ready-To-Drink Tea and Coffee Marketed in South Tangerang, Indonesia. *Media Gizi Indonesia*,

19(1SP), 45–51.

<https://doi.org/10.20473/mgi.v19i1SP.45-51>