

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PENYUSUNAN  
MENU DIET MEDITERANIA PADA KELUARGA TN. A DENGAN  
DIABETES MELLITUS TIPE II DI PUSKESMAS TAMANSARI**



**DISUSUN OLEH:**

**DERA ROSANTIKA**

**P2.06.20.1.23.011**

**PRODI DIII KEPERAWATAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN**

**KESEHATAN TASIKMALAYA**

**2026**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PENYUSUNAN  
MENU DIET MEDITERANIA PADA KELUARGA TN. A DENGAN  
DIABETES MELLITUS TIPE II DI PUSKESMAS TAMANSARI**

**Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Ahli Madya Keperawatan**



**DISUSUN OLEH:**

**DERA ROSANTIKA**

**P2.06.20.1.23.011**

**PRODI DIII KEPERAWATAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN**

**TASIKMALAYA**

**2026**

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “IMPLEMENTASI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PENYUSUNAN MENU DIET MEDITERANIA PADA KELUARGA Tn. A DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TAMANSARI”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi DIII Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu tugas akademik sekaligus bentuk tanggung jawab dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan keluarga pada kasus keluarga dengan Diabetes Mellitus tipe 2 yang kerap menjadi permasalahan kesehatan serius, khususnya bagi keluarga di wilayah Puskesmas Tamansari. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.KepJ selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep selaku Pembimbing I dan Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes selaku Pembimbing II yang membantu dan mengarahkan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
5. Kepada kedua orang tua saya, cinta pertama dan panutanku Bapak Iwan Setiawan, pintu surgaku Ibu Mulyani, adik tersayang penulis Iksan Firmansyah yang sangat penulis cintai serta selalu memberikan dukungan dan selalu mendo'akan penulis untuk kelancaran menulis tugas akhir ini secara materi maupun moril.

6. Kepada teman terdekat penulis selama masa perkuliahan, yaitu Dede Amelia, Dera Cahyani, Keyla Ba'ir, dan Putri Rahma Pratiwi yang senantiasa memberi saran dan motivasi kepada penulis sehingga penulis mendapatkan kelancaran dan kemudahan dalam setiap langkah yang dilewati hingga detik ini.
7. Penulis juga mengucapkan Terima Kasih kepada Bharada A. yang senantiasa menjadi sumber penyemangat selama penyusunan karya tulis ilmiah ini. Meskipun tidak pernah terjalin komunikasi secara langsung, kehadirannya dalam benak penulis telah memberikan dorongan untuk terus berproses dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for the believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having No. days off. I wanna thank me for never quitting.*

Tasikmalaya, 03 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



**DERA ROSANTIKA**

**NIM. P2.06.20.1.23.011**

## ABSTRAK

### **Implementasi Edukasi Dan Pendampingan Penyusunan Menu Diet Mediterania Pada Keluarga Tn. A Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Tamansari**

**Dera Rosantika<sup>1</sup>**

**Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep.<sup>2</sup>**

**Kusmiyati, S.Kp., M.Kep.<sup>3</sup>**

**Latar Belakang** Diabetes Mellitus (DM) tipe II merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang melalui pengaturan pola makan. Kurangnya pengetahuan keluarga mengenai pengelolaan diet dapat menyebabkan manajemen diabetes tidak efektif dan meningkatkan risiko komplikasi. Diet mediterania merupakan pola makan sehat yang menekankan konsumsi sayur, buah, protein sehat, dan lemak baik untuk membantu mengontrol kadar gula darah. **Tujuan** Menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga melalui edukasi dan pendampingan penyusunan menu diet mediterania pada keluarga dengan masalah manajemen diabetes mellitus tidak efektif. **Metode** Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian yaitu keluarga Tn. A dengan anggota keluarga Ny. S penderita DM tipe II. Intervensi dilakukan selama empat hari melalui pendidikan kesehatan, penggunaan media booklet, dan praktik penyusunan menu diet mediterania. **Hasil** Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan keluarga dalam diet mediterania. Keluarga mampu menjelaskan manfaat, menu, serta menyusun diet secara mandiri. **Kesimpulan** Edukasi dan pendampingan penyusunan menu diet mediterania dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam pengelolaan DM tipe II dan membantu mencegah komplikasi.

**Kata kunci:** Diabetes mellitus tipe II, diet mediterania, edukasi keluarga, pendampingan, asuhan keperawatan keluarga.

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

## ABSTRACT

### **Implementation of Education and Guidance on Developing a Mediterranean Diet Menu for the Family of Mr. A with Type II Diabetes Mellitus at the Tamansari Community Health Center**

**Dera Rosantika<sup>1</sup>**

**Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep.<sup>2</sup>**

**Kusmiyati, S.Kp., M.Kep.<sup>3</sup>**

**Background** Type 2 diabetes mellitus (DM) is a chronic condition that requires long-term management through dietary control. A lack of family knowledge regarding dietary management can lead to ineffective diabetes management and increase the risk of complications. The Mediterranean diet is a healthy eating pattern that emphasizes the consumption of vegetables, fruits, healthy proteins, and healthy fats to help control blood sugar levels. **Objective** To describe the implementation of family nursing care through education and guidance on developing a Mediterranean diet menu for families with ineffective diabetes mellitus management. **Research Methodology** A case study method was used with a family nursing care approach, encompassing assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The study subject was the family of Mr. A, with Mrs. S, a family member diagnosed with type II diabetes mellitus (DM). The intervention was conducted over four days through health education, the use of educational booklets, and practical training in developing a Mediterranean diet menu. **Evaluation** results showed an improvement in the family's knowledge, attitudes, and skills regarding the Mediterranean diet. The family was able to explain the benefits and menu items and plan the diet independently. **Conclusion** Education and guidance on developing a Mediterranean diet menu can improve a family's ability to manage type 2 diabetes and help prevent complications.

**Keywords:** Type 2 diabetes mellitus, Mediterranean diet, family education, guidance, family nursing care.

Tasikmalaya Public Health Polytechnic, Ministry of Health

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat KTI .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Biomedis Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 .....	7
B. Konsep Pendidikan Kesehatan dengan Edukasi dan Pendampingan .....	16
C. Konsep Diet Mediterania.....	18
D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Diabetes Mellitus .....	25

E. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep .....	42
<b>BAB III.....</b>	<b>43</b>
<b>METODE KTI.....</b>	<b>43</b>
A. Desain KTI .....	43
B. Subyek KTI .....	43
C. Definisi Operasional/Batasan Istilah .....	45
D. Lokasi dan Waktu .....	45
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data .....	47
G. Instrumen Pengumpulan Data .....	49
H. Keabsahan Data .....	50
<b>BAB IV .....</b>	<b>53</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan .....	73
C. Keterbatasan .....	83
D. Implikasi .....	85
<b>BAB V.....</b>	<b>87</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>94</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis Asupan Diet Mediterania .....	21
Tabel 2.2 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	35
Tabel 2.3 Skala Prioritas Masalah Keperawatan Keluarga.....	36
Tabel 4.1 Kebutuhan Kalori.....	22

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pedoman Diet Mediterania.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	42
Gambar 4.1 Kebutuhan Kalori.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum pelaksanaan.....	95
Lampiran 2 Informed Consent .....	96
Lampiran 3 SOP.....	97
Lampiran 4 SAP Diabetes Mellitus.....	99
Lampiran 5 Booklet Diabetes Mellitus .....	127
Lampiran 6 SAP Diet Mediterania.....	129
Lampiran 7 Booklet Diet Mediterania .....	157
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan Keluarga .....	160
Lampiran 9 Lembar Observasi Glukosa Darah.....	181
Lampiran 10 Lembar Penilaian Pengetahuan DM.....	182
Lampiran 11 Lembar Penilaian Pengetahuan Diet Mediterania .....	183
Lampiran 12 Lembar Observasi Keterampilan Menyusun Menu.....	184
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan .....	185
Lampiran 14 Hasil Turnitin.....	186
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal KTI .....	187
Lampiran 16 Riwayat Hidup .....	191