

**THE EFFECT OF GIVING THE MEDIA “TRAFFIC LIGHT CARD  
PRINCIPLE 3 J (AMOUNT, TYPE, SCHEDULE)” ON KNOWLEDGE OF  
PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS**

Ferrika Diah Alita, I Made Alit Gunawan, Idi Setiyobroto

Department of Nutrition Health Polytechnic Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

(Email: [ferrikaalita@gmail.com](mailto:ferrikaalita@gmail.com) )

**ABSTRACT**

**Background:** Diabetes mellitus is a degenerative disease that is commonly found in Indonesia. Based on the results of Riskesdas 2018, the percentage of diabetes mellitus sufferers increased from the previous year's Riskesdas, from 1.5% in 2013 to 2% in 2018. DM management is carried out through diet therapy and counseling.

**Objective:** Knowing the effect of giving the 3 J Principle of Traffic Light Card (Amount, Type, Schedule) media on knowledge of people with Diabetes Mellitus

**Method:** This study is a quasi-experimental study with a two-group research design with pre and post testing. The independent variable in this study is the Traffic Light Card media, while the dependent variable is the knowledge of the 3 J Principles (Amount, Type, Schedule).

**Result:** In the treatment group, the average post-test score was 73.88, while the average pre-test score was 57.24. The difference between the pre-test and post-test averages is 16.64. The results of the t-test analysis showed a t-value of -7.776 and a p-value of 0.000 (<0.05). In the control group, the average post-test score was greater, namely 55.28, while the average pre-test score was 42.8. The difference between the pre-test and post-test mean is 12.48. The results of the t-test analysis showed a t-value of -6.998 and a p-value of 0.000 (<0.05).

**Conclusion:** There was a significant effect for increasing knowledge in the group given the Traffic Light Card (treatment group) (p-value = 0.000).

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus, Traffic Light Card media, knowledge, 3 J (Amount, Type, Schedule)

**PENGARUH PEMBERIAN MEDIA “TRAFFIC LIGHT CARD PRINSIP 3 J  
(JUMLAH, JENIS, JADWAL)” TERHADAP PENGETAHUAN PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Ferrika Diah Alita, I Made Alit Gunawan, Idi Setiyobroto

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
(Email: [ferrikaalita@gmail.com](mailto:ferrikaalita@gmail.com) )

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemui di Indonesia. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, presentase penderita diabetes mellitus meningkat dari hasil Riskesdas tahun sebelumnya yaitu dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2% pada 2018. Penatalaksanaan DM dilakukan melalui terapi diet dan konseling.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian media *Traffic Light Card* Prinsip 3 J (Jumlah, Jenis, Jadwal) terhadap pengetahuan pada penderita Diabetes Melitus

**Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan desain penelitian dua grup dengan pra dan pasca pengujian. Variabel bebas pada penelitian ini adalah media *Traffic Light Card*, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan Prinsip 3 J (Jumlah, Jenis, Jadwal).

**Hasil Penelitian:** Pada kelompok perlakuan hasil rata-rata skor post test lebih besar yaitu sebesar 73.88 sedangkan hasil rata-rata skor pre test sebesar 57.24. selisih rerata pre test dan post test sebesar 16.64. Hasil dari analisis uji t- test didapatkan nilai t sebesar -7.776 dan nilai p-value sebesar 0.000 (<0.05). Pada kelompok kontrol hasil rata-rata skor post test lebih besar yaitu sebesar 55.28 sedangkan hasil rata-rata skor pre test sebesar 42.8. selisih rerata pre test dan post test sebesar 12.48. Hasil dari analisis uji t- test didapatkan nilai t sebesar -6.998 dan nilai p-value sebesar 0.000 (<0.05).

**Kesimpulan:** Ada Pengaruh untuk peningkatan pengetahuan pada kelompok yang diberi Traffic Light Card (kelompok perlakuan) (p-value = 0.000).

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, media *Traffic Light Card*, pengetahuan, 3 J (Jumlah, Jenis, Jadwal)