

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penerapan Diet 3j

Hasil penerapan diet 3J pada Ny. A menunjukkan adanya perubahan positif baik dari aspek pengetahuan, perilaku, maupun kondisi klinis. Pada hari pertama, kadar gula darah sewaktu (GDS) pasien tercatat 165 mg/dL, dengan pola makan yang tidak teratur serta sering mengonsumsi makanan manis dan kemasan. Setelah diberikan edukasi mengenai diet 3J yang meliputi jumlah, jenis, dan jadwal makan, pasien mulai memahami makanan yang dianjurkan serta yang harus dihindari, meskipun masih terlihat bingung dalam penerapannya.

Pada hari kedua, pasien menunjukkan peningkatan pemahaman, mampu menyebutkan contoh makanan yang perlu dibatasi seperti kue manis, gorengan, dan minuman kemasan, serta mulai mencoba makan dengan porsi kecil tetapi lebih sering. Pasien juga sudah memulai aktivitas fisik ringan berupa jalan kaki sore hari selama 10 menit. Pemeriksaan GDS menunjukkan penurunan menjadi 162 mg/dL.

Pada hari ketiga, pasien semakin mampu menjelaskan prinsip diet diabetes dengan baik, berkomitmen untuk mengurangi konsumsi makanan manis, dan sudah rutin berjalan kaki 15-20 menit setiap sore. Pasien juga melaporkan merasa lebih segar, tidak terlalu sering buang air kecil pada malam hari, serta lebih bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil pemeriksaan GDS menunjukkan tren penurunan yang konsisten hingga mencapai 158 mg/dL.

Hasil ini konsisten dengan temuan berbagai penelitian. Wulandari & Putri (2022) melaporkan bahwa penerapan edukasi diet 3J mampu meningkatkan kepatuhan pasien DM tipe 2 dalam menjalani pengaturan pola makan, sehingga kadar glukosa darah lebih stabil. Susanti & Bistara (2018) menegaskan bahwa prinsip 3J yang dikombinasikan dengan

aktivitas fisik sederhana, seperti jalan kaki, terbukti efektif menurunkan kadar glukosa darah puasa maupun 2 jam postprandial. Hal serupa disampaikan Lestari & Rahmawati (2021) bahwa edukasi berulang dalam beberapa sesi lebih efektif dibandingkan edukasi tunggal karena mampu memperkuat pemahaman dan meningkatkan motivasi pasien.

Indriyani Kusmita (2023) menekankan bahwa kepatuhan diet 3J memiliki hubungan yang bermakna dengan stabilitas metabolik, termasuk pengendalian glukosa darah dan pencegahan komplikasi kronis. Ramayulis (2013) menyatakan bahwa pengaturan jenis makanan dengan indeks glikemik rendah, jumlah sesuai kebutuhan energi, dan jadwal makan yang teratur dapat menjaga kadar glukosa darah tetap stabil sepanjang hari. Selain itu, Handayani (2020) menemukan bahwa kecemasan pasien sering menjadi hambatan dalam penerapan diet, namun edukasi yang berkesinambungan dapat membantu mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan motivasi untuk patuh pada diet yang dianjurkan.

Penelitian Anisa (2024) juga menegaskan bahwa keberhasilan diet 3J tidak hanya ditentukan oleh edukasi, tetapi juga dukungan keluarga. Pasien dengan dukungan sosial yang baik lebih konsisten dalam menjalani pola makan sehat dan rutin melakukan aktivitas fisik. Hal ini serupa dengan hasil pada Ny. A yang menunjukkan perubahan perilaku lebih baik setelah adanya pendampingan edukasi dan motivasi. Selain itu, Shelby (2019) dalam studinya menunjukkan bahwa pasien yang menjalankan diet 3J secara konsisten cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik karena edukasi gizi berbasis diet 3J merupakan strategi efektif dalam menurunkan angka hiperglikemia pada pasien diabetes di tingkat pelayanan primer. Sedangkan Panjaitan (2024) menegaskan bahwa penerapan diet 3J, apabila dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan monitoring glukosa darah mandiri, memberikan efek signifikan terhadap perbaikan metabolisme glukosa.

Dengan demikian, hasil penerapan diet 3J pada Ny. A memperlihatkan bukti nyata penurunan kadar glukosa darah dari 165 mg/dL menjadi 158 mg/dL hanya dalam waktu tiga hari. Selain itu, terdapat perubahan perilaku makan menjadi lebih sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan pemahaman pasien tentang prinsip pengelolaan diabetes. Hasil ini memperkuat berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa diet 3J merupakan salah satu strategi nonfarmakologis paling efektif, murah, dan mudah diterapkan dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe 2, baik untuk pencegahan komplikasi maupun peningkatan kualitas hidup pasien.