

ABSTRAK

Efektivitas Edukasi Diet 3J (Jenis, Jumlah, Jadwal) dalam Mengontrol Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah

(Muhamad Alwi)¹, (Brajakson Siokal, Rahmawati Ramli, Rizky Iftitah Alam)²

¹Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

²Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Email: jeparaalwi@gmail.com

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi maupun kerja insulin. Salah satu strategi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengontrol kadar glukosa darah adalah edukasi diet 3J (jenis, jumlah, jadwal).

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada Ny. A, pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah. Intervensi berupa edukasi diet 3J selama tiga hari dengan materi pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan serta motivasi aktivitas fisik ringan.

Hasil: Setelah edukasi, pengetahuan pasien meningkat; pasien mampu menyebutkan makanan yang dianjurkan dan yang harus dibatasi, serta mulai menerapkan pola makan teratur. Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu menunjukkan penurunan dari 165 mg/dL sebelum edukasi menjadi 158 mg/dL setelah edukasi.

Kesimpulan: Edukasi diet 3J terbukti efektif meningkatkan pengetahuan pasien dan berkontribusi pada penurunan kadar glukosa darah. Edukasi berkesinambungan dengan melibatkan keluarga sangat dianjurkan untuk mendukung keberhasilan manajemen diabetes.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Diet 3J, Edukasi, Gula Darah

ABSTRACT

The Effectiveness of 3J Diet Education (Type, Amount, Schedule) in Controlling Blood Glucose Levels among Diabetes Mellitus Patients at Maccini Sawah Public Health Center

(Muhamad Alwi)¹, (Brajakson Siokal, Rahmawati Ramli, Rizky Iftitah Alam)²

¹Professional Nurse Program, Faculty of Public Health, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

²Department of Community Nursing, Faculty of Public Health, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

Email: jeparaalwi@gmail.com

Background: Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by hyperglycemia due to impaired insulin secretion or action. One of the non-pharmacological strategies to control blood glucose levels is the 3J diet education (type, amount, schedule).

Methods: This study used a case study design involving Mrs. A, a type 2 diabetes mellitus patient at Maccini Sawah Public Health Center. The intervention consisted of providing 3J diet education for three consecutive days, including dietary regulation based on portion size, food type, and meal timing, along with encouragement for light physical activity.

Results: After the education, the patient's knowledge improved; she was able to identify recommended and restricted foods, and began to implement a regular eating pattern. Blood glucose monitoring showed a decrease from 165 mg/dL before education to 158 mg/dL after education.

Conclusion: 3J diet education proved effective in improving patient knowledge and contributed to a reduction in blood glucose levels. Continuous education involving family support is strongly recommended to optimize diabetes management outcomes.

Keywords: Diabetes Mellitus, 3J Diet, Education, Blood Glucose